《极乐愿文》讲记（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里给大家讲《极乐愿文》。《极乐愿文》的主要内容是往生的四因，也可以说是往生的四个条件。

我们现在修的法是净土法与大圆满法，使用的法本名为《净土与大圆满修法仪轨》，内容就是净土与大圆满法的修持方法。在无量无边的法门中，我们为什么要选择学修这两个法门呢？因为这两个法门非常殊胜，和我们的相续非常相应，都是今生解脱的方法。现在是末法时期，法弱魔强，往后会越来越严重，成就也越来越困难。而且众生的寿命非常短暂，没有太多的时间修行。如果我们不选择这样的捷径，不依靠这样的方便，而修学其他复杂的法门，很难成就。所以解脱、成就的事不能一拖再拖，一定要抓紧时间，让自己今生解脱。

大圆满法是至高无上的法门，是即身成佛的方法。有善根、有福德的人才能学修此法，才能真正成就此法，一般的人则很难。

净土法是临终往生的方法，就是显宗里讲的“往生西方极乐世界的四因”；密宗里主要讲的是破瓦法，尤其是三想破瓦法。我们通过学修这些法门，今生一定能解脱。

我希望大家最好能学修大圆满法，让自己即身成佛；最起码也要学修往生西方极乐世界的四个条件，或者学修三想

破瓦法，让自己临终往生西方极乐世界，亲见阿弥陀佛。我们面见阿弥陀佛的同时会得到他的授记，以后再也不用流转六道轮回，可以在西方极乐世界继续修行，最终一定能成佛。因此，在八万四千法门中，我们选择了这两个法门。

大家要相信，我们的选择绝对没有错。在末法时期，对我们这些众生来说，这两个法门是最相应、最殊胜的，通过教证、理证都能说明。我们能够选择、修学这两个法门，不是凭我们的智慧或者德行，而是靠上师如意宝的愿力。上师如意宝住世时，主要强调的就是这两个法门，这是末法时期摄受众生、引导众生、度化众生的最方便的法门。

我们有幸遇到了上师如意宝，并且得到了此法的传承，这是宿世修来的福报，不是偶然遇到的。三界轮回中的众生无量无边，谁有这样幸运，谁有这样大的福报啊！在人间，包括在佛弟子当中，也只有极少数人才有这样的机缘和福报。我们太有福报了！我是发自内心这样想的。

我们应该知道珍惜，应该感到稀有啊！身处五浊恶世的我们，若是没有遇到法王如意宝这样具德的上师，没有学修这样清净而又殊胜的法门，今生不可能有解脱的希望。若是真正能够认识到，能够珍惜的话，我们真的有救了！

上师和上师不一样，法门和法门也不一样。在这个世界上，不是没有其他具德的上师，只是他们的愿力还不到最成熟，法缘还不到最兴盛的时候。而如今的末法时期，正是我们的上师如意宝愿力成熟，法缘兴盛的时候！所以说，上师如意宝赐予我们的这两种法门非常殊胜，绝对能让我们今生解脱。

在诸多的佛学院和道场中，也有很多的上师、善知识。具德的上师、善知识在功德方面没有任何差别，都是一样的。但是每位上师、善知识的愿力不一样，度化众生的事业也各不相同。现在我们这个法脉，我们上师的这种法缘，其殊胜程度不用自赞，众所周知！

今天我给大家讲这些，就是希望大家都能珍惜！不知道珍惜的人不会有进步，不会有成就。这么殊胜的机缘和条件，若是没有感到珍贵稀有的话，说明你还是没有福报。

上师如意宝再三地强调这两个法门，并全力以赴地弘扬这两个法门；我们跟上师如意宝一样，也在这样做。在座的每个人都是希求解脱、渴望成就的人。我们想脱离痛苦、摆脱轮回、成就佛果，就要靠佛法，靠正法，尤其靠大圆满法或者净土法。你能修持大圆满法，就可以即身成佛；你能修往生的四因，或者修三想破瓦法，就可以临终往生到西方极乐世界。

修大圆满法要具备三个条件：一、业障小，二、福报大，三、得到上师的窍诀，其他任何一种方法都无法能够证得大圆满。这是佛在密宗的续部中讲的。

首先，通过金刚萨埵除障法来铲除自己的业障，业障要小，业力要薄。然后，通过供修曼茶罗积累福慧资粮，修福报。现在一说福报，有人就以为是财福，具足钱财。不是的，这里的福报是指法福，不是指财福。法福是指具备修持佛法、正法的条件。外、内、密的这些条件都具备了，机缘都成熟了，这叫福报。

我们现在都想求得上师的窍诀、口诀，但是只有具足善

根、具足信心的人才能得到。业障小了，福报大了，相续成熟了，自然会瓜熟蒂落。那时，上师的一举一动都是窍诀，都可以令你明心见性，令你成就。若是相续不成熟，上师整天给你宣讲密法，宣讲大圆满法，在你的耳边传授口诀，你也得不到，也不能开悟。所以消业、积福非常重要。

然后是净土往生法。我们要临终往生到西方极乐世界，这也不是无缘无故就能做到的。有因才有果，因具足了，果才会成熟。种瓜得瓜，种豆得豆。佛在《阿弥陀经》、《无量寿经》中讲了往生西方极乐世界的四个条件：一、发菩提心；二、积累福慧资粮；三、观修阿弥陀佛；四、回向发愿往生西方极乐世界。这四个条件具足了，才能往生西方极乐世界。

如果有人问，“你有没有把握往生到西方极乐世界？”我们也许会盲目地回答说“有”或“没有”。我们凭什么说“有”或“没有”呢？要知道，能否往生西方极乐世界，就凭是否具足这四个因。相续中具足了这四个因，才可以说“我有把握往生西方极乐世界。”

有因就有果，因果丝毫不虚，这是自然规律，也是事实真理。因果规律是佛告诉我们的，西方极乐世界的存在是佛告诉我们的，往生西方极乐世界的四因也是佛告诉我们的。我们要相信佛，要坚定地相信佛！因为佛是无欺的，不会欺骗众生，佛说的句句都是真理，都是实话。

“四谛”、“十二缘起”、“缘起性空”，佛讲的这些道理千真万确。佛讲“四谛”的时候，主要讲轮回的因和轮回的果，涅槃的因和涅槃的果。一般的凡夫无法能够描述、宣讲这种因果循环的关系，只有佛能够完整地描述、宣讲。无数

的后学者都研究、学修这些道理，越研究越觉得有道理，越学越明白，越修越有兴趣，越有信心。同样，密宗很多续部里讲的大光明，很多智者、学者也都研究过，最后通过学修此法而解脱、成佛。

我们通过这些教证、理证能够说明佛是无欺的。佛宣讲的一切，包括西方极乐世界的存在，以及往生西方极乐世界的四因，都是千真万确的。

佛在《阿弥陀经》里讲："阿难，任何众生若能再三观想彼如来，积累诸多无量善根，发菩提心圆满回向，发愿往生彼佛刹土，则其临命终时，善逝、出有坏、圆满正等觉阿弥陀佛为数多比丘众围绕，现于彼前，垂视而住。彼等现见无量光佛后以极其清净之心死去，将往生极乐世界。"

"彼如来"就是阿弥陀佛、无量光佛。"再三观想彼如来"，这是第一个因；"积累诸多无量善根"，是第二个因；"发菩提心圆满回向"，是第三个因；"发愿往生彼佛刹土"，即发愿往生无量光佛的刹土——西方极乐世界，是第四个因。

"则其临命终时，善逝、出有坏、圆满正等觉阿弥陀佛为数多比丘众围绕，现于彼前，垂视而住。"也就是说阿弥陀佛来接引。"彼等现见无量光佛后"，现量见到阿弥陀佛后；"以极其清净之心死去"，就这样死去；"将往生极乐世界"，立即就能往生到西方极乐世界。这就是《阿弥陀经》里讲的"往生的四个条件"。

如果没有具足这四个因，你再怎么吹牛也没有用，谁说都没有用，绝对不能往生。因为此教法的教主是释迦牟尼佛，十方三世诸佛以各种形象，来辅助释迦牟尼佛弘扬此教法，

度化众生，但是没有权力改变释迦牟尼佛的教言。能不能往生，就凭释迦牟尼佛告诉我们的这四个因。具足了这四个因，绝对能往生。这也不是佛规定的，更不是我们规定的，而是一种自然规律。

现在很多人都在念佛，求生净土，但是都没有具足这四个因，特别是很多人都没有发菩提心。菩提心有胜义谛的，也有世俗谛的，一般凡夫具有的菩提心就是愿菩提心和行菩提心。很多人是因为自己经历得多，知道人生苦、轮回苦，所以想解脱，想往生西方极乐世界。还有的人是因为听说西方极乐世界特别好，可以享受各种喜乐，所以想往生，再也不回娑婆世界了。这样的人连愿、行菩提心都没有，根本不是为了度化众生求生净土，而是为了自己享受。以这样一个自私自利的心态或者目的，不可能往生到西方极乐世界。

“发愿往生彼佛刹土”，功德要回向，而且要发愿往生到西方极乐世界。但是很多人没有这样发愿，也没有这样回向，而是以一个狭隘的心态，回向给自己的儿女或亲朋好友，愿他们脱离暂时的一些困境。这样的人也不能往生到西方极乐世界。

往生西方极乐世界，还要“积累诸多善根”，就是积累资粮，净除业障。这些是佛告诉我们的标准，以这些标准来衡量自己的相续，才能判断自己能否往生。很多人不仅没有具足这四个因，还处处造业。我们以后不要吹牛，要实实在在。能就是能，不能就是不能，不要欺骗自己！否则，到时候会后悔的！

这部《极乐愿文》是乔美仁波切根据《阿弥陀经》而著

的。它的主要内容就是《阿弥陀经》里讲的往生西方极乐世界的四因。为什么叫“愿文”呢？它是以发愿为主的，同时也涵盖了其他几个因。这里的发愿和一般的发愿不一样，非常殊胜。

这次的学修时间不是很充足，虽然不能广泛地讲，但是我们可以简略地讲一下。我们每年的极乐法会讲的就是《极乐愿文》，仅仅用七天的时间就能讲完。既然我们现在有了这样一个殊胜的机缘，大家就要珍惜。通过学修此论，我们要了解往生西方极乐世界的四个因，并且让自己具足这些条件。每个人的根基不同，相续不同。条件已经具足的，要让它增上；未具足的，要千方百计、想方设法让自己具足。这是我们这次学修此论的最终目的，也是宣讲此论的意义。所以大家要珍惜，珍惜，再珍惜！珍惜人身，珍惜法宝，珍惜光阴，珍惜这样的机缘！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续学修《极乐愿文》。文中所讲的是往生西方极乐世界的四因：第一、明观福田，就是观想西方极乐世界，观想阿弥陀佛及其眷属；第二、积资净障，就是积累资粮，净除罪业；第三、发菩提心，就是发愿、行菩提心；第

四、回向发愿到西方极乐世界。

我们要深信佛祖释迦牟尼佛，佛讲的每一句话都是诸法的真相和真理，佛讲西方极乐世界的存在，是真实无欺的。很多佛菩萨、大德高僧，包括藏地的一些大德高僧，都亲自去过、亲眼见过西方极乐世界。通过教证、理证也都能说明西方极乐世界的存在。

很多人否定西方极乐世界的存在，可是他们没有任何原因或依据，只因为自己没有看见或不了解就妄下结论。其实我们看不到的东西很多，不能因为自己没有看见或者难以想象，就完全否认，认为绝对不存在，这是非常荒唐的。我们的见闻觉知是有限的，只能看到、感觉到一部分缘起法或一些东西。虽然很多东西我们现在无法看到或感觉到，但将来都会被证明是真实的，包括佛讲的因果或缘起法。我们越研究佛法，越会觉得有道理；越修行，越能明白这些事实真相。所以说，我们的佛祖释迦牟尼佛是无欺的，他是不会欺骗众生的。

西方极乐世界的功德和利益不可思议！到了西方极乐世界，这些业障、烦恼、痛苦自然就会远离我们，连痛苦的名字都听不到；一切功德、福德，幸福、快乐自然就能获得，而且是恒常不变的。那种快乐、喜悦不可言喻，确实是极乐世界！

可是我们现在对到西方极乐世界、面见阿弥陀佛，为什么还不追求、不希求，没有那么强烈的欲望呢？我们学法、修行，为什么不得力、没有成就呢？没有别的原因，就是没有深信佛讲的这些道理。佛在很多经中讲过，我们也都听过，

《无量寿经》、《阿弥陀经》我们也都读诵过，都知道西方极乐世界及其不共同的功德和利益。如果我们真有强烈的欲望，真有坚定不移的信念与愿望，我们不可能不希求、不渴望到那个世界去，也不可能不寻找、不采取方法。

每个众生都一样，都不愿意感受痛苦，都愿意获得快乐和幸福，都想得到解脱，获得无漏的功德。我们每天奔波忙碌，包括蚂蚁等小含生，每天一刻不停地爬来爬去，唯一的目的也是想逃避痛苦，获得安乐。

我们这几天学习《极乐愿文》，它的主要内容是往生西方极乐世界的四因，也是获得快乐的方法。但是我们对这个法有没有兴趣，有没有强烈的欢喜？若是没有，就说明我们没有相信，没有深信。那么，我们还谈什么中观、大圆满呢？

我们通过这种方式来观察自己，到底有没有信佛，有没有深信佛讲的这些道理？其实很多人都没有。不用说从过去到如今，就是从学佛修行开始到现在，我们一次也没有梦见过阿弥陀佛和西方极乐世界，但是却能经常梦见家人与钱财，梦见自己买彩票中奖了，高兴得忘乎所以，因为我们对这些东西的欲望更加强烈！所以说我们的发心、发愿都是假的。如果是真的，不可能梦不到，甚至每天晚上都能梦见阿弥陀佛、梦见西方极乐世界。

接下来为大家介绍作者乔美仁波切。乔美仁波切是藏区闻名遐迩的一位大成就者。虽然他是噶举派的上师，但他主要修持的法门都是宁玛派。他对宁玛派的传承，尤其是对大圆满法有着无比的信心，最后也是通过大圆满法而成就的。他的修行境界非常高，藏区任何宗派的信众都非常崇敬他。

乔美仁波切著有很多论典和仪轨，很多教派、寺院、学者都非常重视这些，都在修持这些。

藏区有很多的大德高僧，有很多的著作，为什么他造的著作、仪轨，他的论典、教言被人们普遍认同并深受重视？这就能衡量出他内在的无漏功德。如果他没有无伪的慈悲心，广大的智慧，以及清净的愿力，他的著作和伏藏法，不可能被广泛修持，不可能遍布全世界，也不可能利益无量无边的众生！是不是大德高僧，是不是成就者，主要看他利益众生的事业，而不是在表面上说。

我们不用说乔美仁波切一生中弘法利生的事业，仅仅是了解他所取的这些伏藏品，所写的这些著作以及教言，对他利益众生的事实就一目了然了！我们的上师如意宝从来不衡量他人的相续，但对于乔美仁波切，他老人家亲口说过："通过他的著作能说明或判断，他最起码也是一地以上的菩萨。"

今天机缘成熟了，我们有幸能学修他的教言，这是宿世修来的福报！乔美仁波切虽然已经圆寂很多年了，但是他的《极乐愿文》在全世界弘扬得非常广泛，利益了无数的众生。尤其是在藏地，无论在何处开极乐法会，都通过《极乐愿文》来修行。藏地的信众，包括农民、牧民，甚至是老人、孩子都会背诵《极乐愿文》。

我们不知道哪生哪世跟他老人家结过善缘，今天学修此法的机缘、福报、善根都具足了，大家要珍惜啊！

下面我们正式开始学习《极乐愿文》的偈颂。首先讲往生的第一个因，明观福田。

唉玛吙！

自此日落之方向，越过无数众世界，

稍许上方圣境处，即是清净极乐刹。

我等肉眼虽未见，自心却应明然观。

“唉玛吙”，是梵语，翻译过来是极其稀有的意思，这是作者发出的赞叹。作者为什么赞叹呢？因为西方极乐世界太殊胜、太不可思议了！他感到极其稀有。

和其他世界不一样，西方极乐世界的外器世界无比庄严、清净，所有的一切都是珍贵稀有、清净美好的，没有一丝一毫不清净的东西，无论是山河大地，还是亭台楼阁，都是珍宝筑成，寻常的砖石瓦砾在这里是不存在的。

西方极乐世界的内情众生都是佛、菩萨。这里的主尊是阿弥陀佛，他身边的两大弟子观世音菩萨和大势至菩萨，其余的眷属也都是大乘比丘。这里说的不是一般的比丘，也不是小乘里讲的比丘，是具有菩提心的比丘。他们的身色相同，穿着的法衣都一样，没有你我的分别，也没有高低的差异，一切平等。

三十二相、八十随好是阿弥陀佛特有的妙相，观世音菩萨和大势至菩萨也具足佛特有的妙相，其他眷属也都具有跟佛相似的三十二相、八十随好，特别不可思议！这种情况只是在西方极乐世界能见到，在其他地方根本见不到，因为这是西方极乐世界不共同的功德。他们的外相特别清净、庄严，内心更加清净、庄严，每尊佛、每尊菩萨都具足无伪的慈悲心、广大的智慧，没有被烦恼染污，没有被业力牵引，都生

于莲花当中，具足大乘佛法里讲的无漏的功德。

其实真正的西方极乐世界的境况，无法能够描述和衡量，所以作者开口就赞叹，“唉玛吙！”——极其稀有，太不可思议了！

阿弥陀佛曾经在世间自在王如来面前发过大愿。阿弥陀佛的愿力和其他佛的愿力不一样，阿弥陀佛的发心和其他佛的发心不一样，不可思议！他修到八地菩萨的时候，为了建立自己不共同的世界，参访过无数佛国刹土，最后建立的世界集中了所有佛刹土的功德，可以说是所有佛世界的总集。

现在阿弥陀佛已经成佛，西方极乐世界已经建成。按照西方极乐世界的年数来计算，极乐世界才建立十天；而按照娑婆世界的年数计算，极乐世界已经建立十个大劫了。劫有大劫、中劫、小劫，娑婆世界的一个大劫是西方极乐世界的一天，娑婆世界的十个大劫是西方极乐世界的十天，阿弥陀佛是无量寿。真是极其稀有啊！无论是在娑婆世界，还是在其他清净刹土，都找不到这样的妙境、这样的世界，所以作者感到稀奇。

下面是描述西方极乐世界。

“自此日落之方向”，我们先要知道西方极乐世界的方向。我们的世界叫娑婆世界，太阳落下的方向就是西方。所以极乐世界指的就是娑婆世界的西方。

“越过无数众世界”，这是讲距离。《阿弥陀经》里讲，西方极乐世界在十万亿国土以外，非常遥远。这么远的路程，走路、坐火车、坐飞机不可能到达，即使是坐火箭，也难以到达。那怎样才能到达那个地方呢？我们经常忆念阿弥陀

佛，同时积累资粮、消除业障、发菩提心、回向发愿，就能到达。除此之外，采取别的方法都不能到达。

“稍许上方圣境处”，意思是比我们的世界稍微高一点。那个世界是圣境处，圣者居住的地方，超越了我们的境界，一般的凡夫无法到达那里！

凡夫喜欢分别，他知道极乐世界在西方，而且距离遥远。但是那个世界比我们的世界是高还是低呢？心里怀疑：“若是比我们的世界低，肯定不好，我不去。要是比我们的世界高，肯定好，我应该去。”

位置定下来了，是在高处。若位置定不下来，我们也无法观修。

“即是清净极乐刹”，那里就是无比清净、庄严的西方极乐刹土。

“我等肉眼虽未见，自心却应明然观。”用我们的肉眼肯定看不到，因为离我们太遥远了，而且那个世界太妙了。

很多人想知道西方极乐世界到底存不存在。“若是存在，让我们看一下。如果肉眼看不到，肯定没有。” 肉眼看不到，不能证明没有。因为我们的肉眼的能力太有限了，连墙外的东西都看不到，连一张纸都看不透。

你应该用其他的眼来看。佛法里讲，我们有很多眼，如果你用法眼、慧眼、佛眼来看，就能看到，西方极乐世界就在眼前。就像我们通过显微镜能看到一些微小的物质，通过望远镜能看到远处的景物一样。但是西方极乐世界，是用望远镜也望不到的。

“我现在只有肉眼，没有佛眼、慧眼，连天眼都没有，

怎么看呢？”你现在不用看，用心明明了了、清清楚楚地观想就可以了，就是“自心却应明然观”。心的力量不可思议，一心观想就能观出来，最终就能看到。

下面开始讲内情众生。

彼刹阿弥陀佛尊，红莲宝色光耀眼。

无见顶相足轮等，三十二相八十好。

一面二臂定持钵，著三法衣跏趺坐，

千瓣莲花月垫上，身背依靠菩提树。

《极乐愿文》里讲的内情众生，除了佛就是菩萨，没有普通的众生，没有一般的凡夫，非常清净。

“彼刹阿弥陀佛尊”，先讲世主阿弥陀佛。阿弥陀佛又称三世出有坏、正等觉、无量光佛、无量寿佛，是西方极乐世界的教主，我等一切众生唯一的怙主，十方三世一切诸佛之本体。

“三世出有坏”，以觉行圆满，趣入究竟涅槃为三世；“出”是铲除贪心等一切烦恼，“有”是具有五种圆满的智慧，“坏”是毁坏四种魔境。“圆满正等觉”是觉行圆满，智慧圆满。“无量光”和“无量寿”，从显像上看，是说阿弥陀佛身上发出的万丈光芒耀眼夺目、无量无边，他的寿命量不可胜数、无量无边，而实际上象征他的法性、自性本具的功德无量无边。

“红莲宝色光耀眼”，佛菩萨为了众生，会示现各种形象，包括身体的颜色都是各种各样的，有白色、蓝色、黄色、红色等。在这里，阿弥陀佛的身体颜色是深红色，宛如阳光

照射红莲花宝山，光芒红亮、耀眼。

“无见顶相足轮等，三十二相八十好。”身上还具有无见顶相、足轮等三十二相、八十随好这些不可思议的妙相。最高处，即佛的头顶上有无见顶相，就是肉髻；最低处，即他的双足掌心上有八辐法轮。以这两个妙相来涵盖三十二妙相。

“三十二相”属于粗相，“八十随好”属于细相（指甲赤铜色等），这都是佛特有的妙相，表示佛内在的圆满无漏的功德，非常庄严不可思议，完全是超凡的。

阿弥陀佛有法身、报身与化身，真正的阿弥陀佛是法身阿弥陀佛，他是无形的，没有形状，无法言喻，无法描述，无法衡量，不能以我们的分别念来宣讲。然而在示现上，阿弥陀佛有各种各样的形象。在此处讲的是报身阿弥陀佛、化身阿弥陀佛。这都属于名言中的，世俗谛的阿弥陀佛，都是示现的。阿弥陀佛示现这样一个清净美好、庄严无比的形象，也是为了相应我们这些众生的根基与意乐。

佛祖释迦牟尼佛讲过，他没有在印度金刚座、在菩提树下成道过，也没有转过三次法轮。在菩提树下成道，以及三转法轮，饶益了无数的众生，这一切一切都是一种示现，是以我们的根基、意乐、善根、福德，在法性中幻化与显现的。

西方极乐世界的外器世界、内情众生都非常清净、庄严，是因为我们很多众生都喜欢这种境相，我们的意乐就在此处，所以佛就给我们显现这样的境相。其实西方极乐世界、阿弥陀佛会有各种各样不同的形象，但给我们示现的就是这样。我们就以这样的境相作为福田，作为所依。

通过什么样的缘起，能到西方极乐世界，亲见阿弥陀佛呢？就是明观福田。大家要相信佛菩萨无处不在，无所不能，相信在西方十万亿国土之外，有一个清净又庄严的极乐世界，那里有一位世主阿弥陀佛，忆念他就一定能到彼刹土，深信这是佛的真言、佛的金刚语。若是有这样坚定的信念，能够一心观想或祈祷，就一定能往生到西方极乐世界，一定能亲见阿弥陀佛，这也算是机缘成熟。

“一面二臂定持钵”，佛菩萨为众生会示现各种各样的形象，有一面四臂、四面八臂、三面六臂等，比如四臂观音就是一面四臂。但是阿弥陀佛示现的是一面二臂，与我们的相续比较相应，比较容易观想。

“一面”表示唯一离戏之法身，就是一真法界。佛菩萨在相上，会结各种各样的手印，会做各种各样的手势。这里，“二臂”代表方便与智慧，双手结定印表示方便、智慧不二双运。方便与智慧一定要双运，能够以这样的胜道最终才能趣入一真法界。这都是表法，是有意义的，不是随便的。佛菩萨的手里会持各种各样的法器。阿弥陀佛双手持着充满甘露的钵，表示以深广正法满足众生的需求。为什么要持钵呢？他在这里示现为化身佛，所以持钵。

“著三法衣跏趺坐”，其他佛菩萨身上的衣着和装饰各种各样，尤其是报身佛的衣饰都比较复杂。但是阿弥陀佛的衣饰很简单：上身穿着蓝色的七衣，然后是红色的祖衣，下身穿着红黄色的五衣（僧裙），即三法衣。三法衣是出家人穿的衣服，表示清净，没有被烦恼染污，也表示能够趋入解脱之道。是不是追随阿弥陀佛的人都要出家？是。但不一定

是身出家，而是心出家，就是应该具有出离心。这是修法的基础。

佛菩萨示现安住的姿态也有坐、立、卧等多种。阿弥陀佛是双足跏趺而坐，表示住于轮涅等性之义中不动摇。无论在何时、何处、何种情况下，无论做何种事业或示现何种形象，他的内心都安住于法界当中，毫不动摇。

“千瓣莲花月垫上”，阿弥陀佛的法座在此处没有明确地讲。密宗其他仪轨里讲，阿弥陀佛的法座由大如须弥山的八大孔雀以及无数的孔雀在下面支撑着。殊胜的宝座上有五颜六色的千瓣莲花，莲花上面还有月垫——满月的垫子，阿弥陀佛安坐在上面。

不到轮回里，如何度化众生呢？阿弥陀佛为度化众生而住于轮回之中，“莲花”表示没有被轮回染污，丝毫不沾染轮回的过患。月亮是白色的，表示清净；满月代表圆满——智慧圆满，福德圆满。所以，阿弥陀佛坐在莲花和月垫上。

“身背依靠菩提树”，阿弥陀佛背靠着菩提树。和一般的树不一样，菩提树有诸多不可思议的功德，对众生的利益也非常大。贤劫千佛都在印度金刚座示现成佛，成佛时都依靠菩提树。阿弥陀佛示现为化身佛，也是背靠着菩提树。

慈悲慧眼遥视我。

阿弥陀佛不是以肉眼，而是以慈悲之眼、智慧之眼，在遥远的地方注视着我。心里要这样思维。

“慈悲”是说阿弥陀佛一年四季、一日六时都在注视着我们，时刻想拔除我们的痛苦，给予我们安乐。他的慈心与

悲心一刹那也没有停止过，每一刹那都这样慈悲着我们。“慧眼”是说阿弥陀佛非常了解众生。我们是在修善，还是在造恶；谁在转生善道，谁在堕落恶趣；谁在进步，谁在退步……他了了分明，无所不知。虽然阿弥陀佛与我们相距甚远，但是他有无量无边的智慧，我们心里怎样想，口上怎样说，身体怎样做，他都知道，所以我们应该精进地与阿弥陀佛相应。佛在经中讲，若是有一颗虔诚的心，能够一心祈祷，阿弥陀佛随时都能来救度我们，帮助我们遣除业障，降伏烦恼。所以有烦恼、业障不怕，一心祈祷阿弥陀佛，就能清净罪业，趋入解脱。

阿弥陀佛没有丝毫的贪欲，完全是以慈悲之心、智慧之眼注视着我们，他视一切众生为父母、为儿女。但是我们对父母、儿女却是一种贪着的心态。有些人还好一点，对父母有一些牵挂。然而很多人连父母都不牵挂，只是万分牵挂儿女，任何时候都忘不了，放不下，时刻都以贪心忆念。阿弥陀佛以悲心垂念一切众生，与父母对儿女的牵挂有天壤之别。阿弥陀佛每时每刻，在刹那间都没有忘记、舍弃过我们这些众生，时刻关照、注视着我们。但是我们太不争气了，不用说每时每刻，就是一天、一个月、一年当中，也没有忆念过阿弥陀佛。很多人都没有！

父母慈悲，希望儿女能平安。但是儿女不听父母的话，父母也无能为力。儿女犯法，进监狱了，父母非常不愿意见到这种结果，但是没有办法。若是有办法，他们不可能让儿女进监狱，不可能让儿女走上绝路。若是儿女听父母的话，接受父母的关爱与教育，不可能有这样的下场。虽然儿女不

听话，自己造孽受罪，但父母还会操心，还会放不下。

阿弥陀佛也特别不希望我们堕入地狱、趋入恶趣，可我们不听话，到处造业，最后还是堕落恶趣了。若是阿弥陀佛有办法，不可能让我们堕落恶趣的。可是因果不虚，这是一种自然规律。业力现前的时候，佛都改变不了，谁还能改变？没办法。

造恶业了，业力现前的时候，自然堕落恶趣。虽然是自作自受，但是阿弥陀佛仍然慈悲我们，教我们断除烦恼，降伏习气，以获得永恒的快乐和解脱。所以阿弥陀佛是我们慧命的父母，是我们究竟的父母、永恒的父母。我们真这样想，阿弥陀佛一定会注视我们，加持我们。

现世的父母对我们再好，也只有慈悲，没有智慧。父母为了儿女好，送他们出国留学。但是学得都是乌七八糟的东西，都是造业的方法：怎样战胜对手，怎样保护亲友；怎样赚钱、花钱……虽然父母为了我们好，但利益我们的方法是错的，这样不但不能让我们解脱，反而还会让我们继续流转轮回，让我们感受更多的痛苦。因为父母本身也和我们一样无明愚痴，没有能力使我们获得解脱。

西方极乐世界的世主阿弥陀佛，在这里就讲完了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们讲第一因：明观福田。

我们学修《极乐愿文》，就是要让自己的相续具足往生西方极乐世界的四因。具足了四因，我们就不用担心临终时不能往生了，一定能往生。能否往生到西方极乐世界，主要是以这四种因缘为标准来判断或衡量的，这是最准确的。如果没有具足这四种因缘，阿弥陀佛不会来接引你，你也不能往生到西方极乐世界。

往生西方极乐世界的四因中，第一个是明观福田，就是观想西方极乐世界，观想阿弥陀佛。为什么要明观福田呢？我们要解脱、成佛，就要积累资粮、净除业障。而积累资粮、净除罪业，要靠殊胜的所依、对境和助缘。在这里，西方极乐世界、阿弥陀佛以及他的眷属就是我们的所依、对境与助缘。净除罪业最起码要有四种对治力，其中的所依对治力就是明观福田。

今天接着讲眷属。

右侧观世音菩萨，身白左手持白莲，

左侧大势至菩萨，身蓝左持金刚莲。

右手施依印向吾，三大主尊如山王，

巍然明然坦然住。

"右侧观世音菩萨"，每位佛、本尊都有很多眷属，阿弥陀佛在西方极乐世界，有观世音菩萨、大势至菩萨这两位左膀右臂。观世音菩萨在阿弥陀佛的右侧，他是八大菩萨之一，也是十方三世一切诸佛慈悲心的显现。无数劫以前，观

世音菩萨就已经在密严刹土圆成佛道，但却一直以菩萨的形象饶益众生。

观世音菩萨千手千眼，每时每刻都以千眼来慈视众生，以千手来帮助众生。千手千眼只是一种标志，实际上观世音菩萨是用无数只眼睛来慈视众生，用无数只手来帮助众生的。观世音菩萨当初来到六道轮回时，看到众生异常悲苦，就以神变力去度化，于是众生在当下都被度光了。但他再次回头慈视众生时，发现还像以前一样，无数的众生依然在六道轮回中感受痛苦，于是他又以神变力度化众生，众生又被度光了；然而当他再次慈视众生时，发现六道众生的数量依然没有减少……就这样，他多次以神变力度化众生，可还是无法度尽，仍然有无量无边的众生在六道里感受痛苦。他知道众生的业力不可思议，仅以神变力是无法度尽众生的，只有给众生宣讲佛法，让他们学佛修行，断除烦恼，脱离六道，才是救度众生唯一的途径。于是他开始宣讲佛法，法音不断。

很多人以为自己已经有了具德的上师，到临终的时候，上师肯定会把自己超度到极乐世界。具德的上师肯定有圆满的慈悲心，一定会把你超度到西方极乐世界。但是众生的业力不可思议，如果业力没有穷尽，你到了西方极乐世界，睁开眼睛一看，还是在六道轮回，还要感受痛苦。就像前面讲的观世音菩萨度化众生一样，还是出不了轮回。

以前有这样一则故事，讲一位具德的上师超度一个亡者。这位上师超度亡者时，当下就把他超度到了西方极乐世界。但是一刹那间，他又堕入了地狱。我们经常讲，地狱和天堂、娑婆世界和西方极乐世界就在一念之间。若是业力穷

尽了，机缘成熟了，当下就能到西方极乐世界；否则，当下就会流转轮回，甚至堕落地狱。

上师三宝是我们唯一的怙主，但是上师三宝只能给我们指出解脱之路，教会我们解脱的方法，让我们自己到达彼岸。佛不可能给你摩顶后就让你解脱；佛不可能用甘露水或者圣水消除你的业障，让你脱离六道轮回；佛也不可能把自己相续中的见解或者觉性掏出来给你，让你成佛。所以还是需要自己好好修行。

佛以前也给弟子摩顶，很多具德的上师也给弟子和信众摩顶。实际上摩顶是一种表法，是警示你要把心安住，不要散乱。若是你不能安住自己的心，给你摩顶也没有多大意义。在座的各位都接受过摩顶吧，有没有得到利益？若是你的心仍然散乱，怎么给你灌顶、加持，怎么让你开悟、证悟啊？若是你知道摩顶的含义，心能够安住而不散乱，能够在定中生慧，你就会见性。多有意义啊！

有些人一听说某位上师、活佛有加持，就不顾一切地跑去了，然后糊里糊涂地接受灌顶。灌了一百多种顶，可连灌的什么顶都不知道，回来还吹牛："太殊胜了！太好了！"为什么这么说？你的烦恼，习气是不是减少了？是不是见性了？是不是成佛了？没有吧！仔细观察自相续，烦恼、习气不但没减少，而且更重了，脾气更怪了，分别心、傲慢心更强了。自以为了不起，看不起这个，看不起那个，轻视众生。总是跟家人、同修、同事斤斤计较，总是烦恼。这种人真是可怜！

要得到真正的灌顶是很不容易的，对坛城、上师、弟子

有一定的要求，不是随随便便的。坛城分内在坛城和外在的坛城，条件很难具备，而且上师、弟子也要具备一定的条件。若是坛城有了，上师有了，但是弟子的条件不具备，也得不到灌顶。以后有机会再给大家讲，应该有什么样的坛城，什么样的上师，什么样的弟子，才能进行殊胜的灌顶。

“身白左手持白莲”，和阿弥陀佛的身色不一样，观音菩萨的身体是白色，如阳光照射的雪山，非常洁白，光芒耀眼。“身白”表示观音菩萨住于轮回，但丝毫不沾染轮回之过患。观音菩萨左手结着三宝印，持着白莲花的莲花茎，白莲花在耳边绽放。白莲花象征大悲心，表示观音菩萨具有大悲心。

“左侧大势至菩萨”，左边是大势至菩萨。大势至菩萨主要是在显宗里讲的，他在密宗里被称为金刚手菩萨。大势至菩萨是金刚手菩萨的寂静相，金刚手菩萨是大势至菩萨的忿怒相。密宗尤其是大圆满的很多传承都是通过金刚手菩萨传下来的。观音菩萨是十方三世一切诸佛大悲心的显现，大势至菩萨是十方三世一切诸佛事业的显现，他自在了十方三世一切诸佛的事业，一切诸佛的事业都是通过金刚手菩萨而遍传的。

“身蓝左持金刚莲”，大势至菩萨的身体是蓝色，表示法性不变——诸法的自性不变。大势至菩萨的左手持着金刚莲——莲花中央有一枚金刚杵，由金刚杵庄严的莲花叫金刚莲。在唐卡上，大势至菩萨也是左手结三宝印，持着莲花的茎，莲花在耳边绽放。

“右手施依印向吾”，大势至菩萨、观音菩萨的右手都打着施依印（也叫保护印）对着我等众生，表示永远守护众生。两位菩萨以站立的姿态安住，表示利益众生的事业永不停

息；阿弥陀佛以跏趺坐的姿态安住，表示在法界之中不动摇。

如果将极乐世界比喻成一个企业，那么阿弥陀佛是董事长，两位菩萨就是总经理，总经理不能经常在办公室里坐着。如果比喻成政府机关，那么阿弥陀佛就是领导，两位菩萨就是得力的助手。如果比喻成一个国家，阿弥陀佛就是国王，两位菩萨就是得力的大臣。两位菩萨没有时间舒舒服服地坐着，一直站立，表示刹那不停地行持利益众生的事业，也就是阿弥陀佛的事业。

"三大主尊如山王"，西方极乐世界有三大主尊：中间是阿弥陀佛，两侧是两位大菩萨。"山王"就是须弥山，它高于一切山。西方极乐世界有无数的大乘比丘与眷属，但三位主尊高于一切，犹如须弥山一般。

"巍然明然坦然住"，非常稳重，不动摇的意思。虽然在表相上，三大主尊有各种各样的示现，但他们的内心都是不动的。身巍然，口朗然，心坦然，身口意这样安住着，了了分明，如如不动，无比清净、庄严。不用说亲见，哪怕仅是忆念一遍，也会不由自主地生起欢喜之心！

下面讲其余的眷属。

大乘比丘十千亿，身皆金色相好饰，

著三法衣黄灿灿。

"大乘比丘十千亿"，这里讲的比丘不是小乘比丘，而是大乘比丘。在表面上都是受持别解脱戒的比丘，但是内心里都是具有菩提心的大乘菩萨。"十千亿"是种比喻，形容数量之多，意思是有无数的大乘比丘。

“身皆金色相好饰”，在西方极乐世界没有分别，他们的身色都是一样的金色，相貌也一样，极其清净、庄严，而且都具有与佛相似的三十二相、八十随好。虽然三十二相、八十随好是佛特有的，但是西方极乐世界不可思议，连一般的眷属也都有相似的三十二相、八十随好。

我们娑婆世界就不是这样了。从长相上说，娑婆世界有美丑之分：长得美，我们就喜欢，生起贪心；长得丑，我们就不喜欢，生起厌恶心。还有高低之分：地位高贵的，我们就尊敬；地位低微的，我们就轻视。娑婆世界的众生所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，处处都在造业。

我们都是修密法、修大圆满的，修行境界应该是当下圆满，当下就是极乐世界。你们互相看看，是不是都一样的美丽，一样的庄严，一样的清净？有些人左看右看，觉得这个人不清净，那个人不清净；这个人好看，那个人不好看。分别心这样重的人，怎么能修密法，怎么能修大圆满法呢？

“著三法衣黄灿灿”，西方极乐世界的眷属都是大乘比丘，身着与阿弥陀佛同样的三法衣，身色都是金色，发出黄灿灿的光芒，绚烂美丽。三法衣是比丘穿的衣服，我们很多人发心出家，出家了就有福报穿三法衣了。

有的人认为，《极乐愿文》所描述的这些，都是名言中的，属于世俗谛，都是方便语。也可以这样说。这都是方便语，但也是事实。

“缘起性空”，在胜义谛，是从“性空”的角度来讲的，西方极乐世界也好，阿弥陀佛也好，都是一个法界、一个法

身、一个法性。但是在世俗谛，是从“缘起”的角度来讲的，缘起不可思议。若是你能够深信并一心观想与祈祷，那就确有这样一个清净的极乐世界，确有这样一个佛祖以及无数眷属。谁能把握空性，谁就无所不能。因为是空性，所以就有缘起，就有因果，就有这一切显现。因为是性空，所以就有西方极乐世界，就有阿弥陀佛。有性空，所以我们通过修往生的四因，最终能够往生到西方极乐世界，大家要相信。

你们现在没有真正明白缘起性空的道理，除了一些利根者，其他人很难生起信心！信心是从明理中生起的，不明理，尤其不明白缘起性空的道理，没有领悟到这个道理，要生起信心很难。大家不要再迟疑，只需要一心一意地观想，一心一意地祈祷。这里把西方极乐世界描述得很清楚、很完整，大家按照这些内容明观福田，好好地修往生的第一因。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天讲第二个因，积资净障——积累资粮和净除罪业。

《极乐愿文》的内容就是往生西方极乐世界的四因，第一个因是明观福田，心里清清楚楚地观想西方极乐世界，观想阿弥陀佛及其眷属，这些都是我们种善根、种福德的田地。凡夫都需要依靠这样殊胜的对境、殊胜的所依才能提起正念，才能行持善法，才能成就。否则是非常困难的。

佛在经中，详细地描述过西方极乐世界的境相，但这种境相不是肉眼所能看见的。我们现在连天眼都没有，更不用说慧眼、法眼、佛眼了。那我们根据什么深信西方极乐世界的存在，深信极乐世界不可思议的功德和利益呢？我们主要靠佛的教证和理证。西方极乐世界的存在及其功德利益，是我们的佛祖释迦牟尼佛告诉我们的，很多经书里讲得一清二楚。佛是无欺的，从来没有欺骗过众生，佛所讲的道理都是千真万确的，都是诸法的事实真相、真理。从理论的角度来讲也能讲通。

深信西方极乐世界的存在，这是最根本的。如果我们对此还没有生起定解，不可能为了往生到西方极乐世界而积累资粮、净除罪障，不可能发菩提心，不可能发愿回向到西方极乐世界。因为没有动力啊！如果没有明确的目标，没有强烈的欲望，就很难精进地修学其他因缘。所以我们深信佛所描述的这些境相，并对此坚定不移，这是至关重要的。

第二因是积累资粮，净除罪业。佛在经中讲过很多积累资粮、消除业障的方法，但都包含在七支供里。按显宗来讲，七支供是最殊胜、最圆满的。所以在这里以七支供来积累资粮，净除罪业。七支供分七支：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、祈请不入涅槃支；七、回向支。

七支供的第一支顶礼支。我们做顶礼应该有对境，有所依，所以要明观福田。我们要在这样一个殊胜的所依和对境中做礼拜。

敬礼远近无别故，我以三门敬顶礼。

“敬礼远近无别故”，西方极乐世界、阿弥陀佛在十万亿国土之外，向那么遥远的所依处做礼拜，有意义吗？能得到功德吗？能！当然能！因为做礼拜的功德是从恭敬心中生起的。如果有信心，有恭敬心，能表里如一、一心一意地顶礼，就没有远近的差别。西方极乐世界、阿弥陀佛虽在远处，但和在眼前，在心中一样，能得到不可思议的加持与摄受。若是没有信心，没有恭敬心，不能表里如一地做礼拜，即使近在眼前，也得不到加持与摄受。

在佛教历史上，有很多这样的公案。佛祖释迦牟尼佛在世时，善星比丘与提婆达多都是佛的亲属，都在佛的身边，而且善星比丘是佛的侍者，承侍佛陀二十多年。但他没有生起丝毫的信心，最终相续中生起了邪见，离开了佛陀，结果堕落恶趣。

提婆达多是佛的亲属，学识渊博，也有势力，连相貌都跟佛差不多。但是对佛没有生起信心，经常跟佛陀作对。佛在世的时候，那么威严，那么有摄受力，谁有能力破和合僧、出佛身血啊？但是他做了，最终下地狱了。

佛在世的时候，有很多善男子、善女子虽然没有面见过佛陀，但是对佛很有信心，通过一心祈祷，也得到了佛的摄受与加持，最终都成就了。

所以说，一切成就都是靠信心。没有信心，没有恭敬心，心胸没有打开，即使经常和佛、菩萨、上师在一起，形影不离，也和远处一样，无法能够将加持融入自相续。如果真正

具足了信心、恭敬心，上师三宝不可思议的摄受与加持随时都能融入自己的相续。

若是有坚定的信念，即使再没有学问，再没有能力，也能得到上师三宝的加持。所以在佛门，能不能成就，不是靠贵贱、贫富、学识、身份来区分的，唯一要靠的就是信心。只要有信心，都能得到上师三宝的加持。得到了上师三宝的加持，就能成就。若是没有信心，再聪明，再有能力，也无法能够得到上师三宝的加持。没有加持，就没有成就。修行的道路上，有一个坚定的信念非常重要。

“我以三门敬顶礼”。“三门”就是我们的身口意。为什么叫三门？因为一切恶业都从此三处产生，一切善法也从此三处产生。

为什么要以三门做礼拜？学佛修行就是断恶行善，所以要用正知正念把三门管住，不让它造作恶业，让它行持善法。因此要以三门做礼拜。做礼拜能够直接对治诸多烦恼，尤其是对治傲慢。

傲慢心是一切成就最大的障碍，傲慢的铁球沾不上功德水。傲慢，不让我们发现他人的功德和优点，这样我们就无法能够学到对方的功德和优点；傲慢，不让我们发现自身的缺点和毛病，这样我们就无法能够发现自己的错误，无法能够改正自己的错误。这样一来，我们就无法能改变相续，无法能改变因果。

命运是由因果来决定的，不改变因果，就不能改变命运；要改变命运，就要改变因果。因果是怎样产生的？就是以自己的相续产生的。心善一切善，心恶一切恶，心是主宰。要

改变自己的相续，就要时时处处学习他人的功德和优点，把他人的一切功德和优点都纳入自己的相续中；要改变自相续，就要时时处处祛除自相续中的一切缺点和毛病。相续改变了，因果也就改变了，命运也就改变了。

我们能将三门利用起来行持善法，就没有造恶业的机会了。不能在相续中为恶业留余地！若身在做礼拜，意和口没有认真做，它们两个就会去造恶业，或者造无记业。要以正知正念守护三门，在这里讲的就是"三门敬顶礼"，身礼拜、语礼拜、意礼拜。

意礼拜，忆念上师三宝的功德。在此忆念世主阿弥陀佛、西方极乐世界的功德就是意礼拜。

语礼拜，赞叹极乐世界、阿弥陀佛的功德。念诵祈请文、赞叹文，都属于语礼拜。要用口来做礼拜，不让它闲着。它一闲了，就会造恶业或无记业。

身礼拜，密宗里是大礼拜，全身着地；显宗里有两种，一个是顶足，直接把佛或上师的双足顶在头上，另一种是五体投地，也就是小礼拜。这都属于身礼拜，是一种恭敬的表现。

没有意礼拜，只有身礼拜或者语礼拜，这样的礼拜没有多大的功德。为什么？因为意是主宰。如果做语礼拜或身礼拜的同时，心在散乱，造恶业，这些身、语的礼拜统统没有用。

大乘佛法是以意为主的，所以最主要、最根本的是意礼拜。没有意礼拜，就不会有语和身的礼拜，即使有也是假的。做顶礼，不是一定要以口或身来做，在意念当中就可以做。

“三门敬顶礼”是略说，下面是广说。

法身无量光部主，右手放光化观音，

复化百俱胝观音；左手放光化度母，

复化百俱胝度母；心间放光化莲师，

复化百俱胝莲师。顶礼法身阿弥陀。

这里的做礼拜，主要是忆念阿弥陀佛的功德，是意礼拜。在这样的意念的摄持下，我们念诵此文等一些赞叹文，然后做大礼拜或小礼拜，有巨大的功德和利益。所以在此处讲阿弥陀佛的功德。

首先讲法身阿弥陀佛的功德。阿弥陀佛分法身、报身和化身。报身和化身都属于色身，是佛为了度化众生，从法身中幻化出来的。法身阿弥陀佛就是我们所谓的一真法界。在一真法界中，诸佛是一体的。十方三世一切诸佛都是从法界中显现的，都是法身阿弥陀佛的幻化和游舞，所以法身阿弥陀佛是十方三世一切诸佛的本体。

“法身无量光部主”，在佛法里，尤其是密法里，佛、本尊分如来部、金刚部、珍宝部、莲花部和事业部，共五部。阿弥陀佛，尤其报身阿弥陀佛是一切部的部主，也是莲花部的部主，所以在显现上阿弥陀佛的身色是深红色，代表莲花部，莲花部的诸多本尊身色也为深红色。

阿弥陀佛既是法身，也是报身，又是化身，下面讲化身。

“右手放光化观音”，阿弥陀佛右手发出白光，白光化成观音菩萨。

“复化百俱胝观音”，幻化出的观音菩萨又幻化了百千

万观音菩萨。为什么幻化百俱胝？因为一尊化身佛的所化刹土是百千万，所以在此处幻化的观音菩萨也是百千万。

在藏传佛教里，观音菩萨形象为男性，主要为了度化男性众生而幻化的，但也度化女性众生。

“左手放光化度母”，阿弥陀佛的左手放出绿光，绿光化成度母。在藏传佛教里，度母是女性，有绿度母、白度母等二十一度母，主要是佛为了度化女性众生而幻化的。

“复化百俱胝度母”，度母又幻化百千万度母。

“心间放光化莲师”，阿弥陀佛的心间放射出红色的光，红色的光化成莲花生大士。莲花生大士是为度化末法时期的众生而幻化的。末法时期，法弱魔强，很多众生很难以寂静或慈悲的方式度化。为了降伏魔众，度化我们这些刚强难化的众生，阿弥陀佛从自己的心间幻化出莲花生大士。

佛即将圆寂时，阿难非常难过，哭泣着祈请佛陀不入涅槃。佛说：“不要难过，也不要哭泣，我将来会以上师的形象来度化众生。”末法时期，佛菩萨以上师、善知识的形象来度化众生，所以阿弥陀佛从心间幻化出莲花生大士。

“复化百俱胝莲师”，莲花生大士又幻化百俱胝莲师。一尊化身佛所化刹土是百俱胝，所以莲师也是百俱胝。其实佛菩萨的化现无量无边，不可思议：有时以佛、菩萨、上师的形象，有时以一般男女形象，有时以蚂蚁或其他动物的形象来度化众生。

“顶礼法身阿弥陀”。我们时刻忆念阿弥陀佛特有的功德而恭敬礼拜，这是最殊胜的。心中忆念，口诵持偈颂，身做大礼拜或小礼拜，身口意三门同时做礼拜，顶礼法身阿弥陀佛。

佛于昼夜六时中，慈眸恒视诸有情。

诸众心中所生起，任何分别皆明知。

诸众口中所言语，永无混杂一一闻，

顶礼遍知无量光。

“佛于昼夜六时中”，“佛”即是阿弥陀佛。“昼夜六时”，白天分三个时段，晚上分三个时段，一共是六个时段，这叫六时。

“慈眸恒视诸有情”，和“慈悲慧眼遥视我”一样，阿弥陀佛在一日六时中，每时每刻都以无伪的慈悲心垂念我等一切众生，以智慧之眼注视我等一切众生。

阿弥陀佛没有一刹那不注视我等众生。众生何者在衰落，何者在兴盛，何者行善，何者造恶，何者从恶趣中转生到善趣，何者从善趣中又堕落恶趣，阿弥陀佛都历历在目，了然于心。

在诸佛菩萨、上师三宝面前，没有当面与背后，没有明处与暗处。我等众生愚痴透顶，当面一套，背后一套，在明处一个样，暗处是另一种表现，这些阿弥陀佛都知道。

“诸众心中所生起，任何分别皆明知。”一切众生心中所起的任何分别念，无论是粗大的还是细微的，阿弥陀佛都一清二楚、了了分明。虽然在遥远的地方，但都了如指掌，真是不可思议！

“诸众口中所言语，永无混杂一一闻。”一切众生所说的话语，阿弥陀佛能一一耳闻，永无混杂。我们说善语、恶语，妄语、谛实语，绮语、念佛、念咒，恶语、悦耳语，离间语、

化解他人的怨恨……阿弥陀佛一清二楚，明了而闻。

有些人当面不敢说阿弥陀佛、上师的坏话，就在背后说，觉得他们听不见。其实阿弥陀佛和具德的上师都能听见。但是阿弥陀佛和具德的上师，他们在没有特殊意义的情况下，不会斤斤计较。你再愚痴颠倒，他们仍然会摄受你，包容你，救度你。这就是他们的高尚之处。

"顶礼遍知无量光"，"遍知"，都知道。一切缘起法，无论属于涅槃，还是属于轮回，无论是名言中，还是胜义谛，他都了了分明、一清二楚，像看自己的手掌一样。

"遍知无量光"，这是阿弥陀佛的一种无量功德，诚心忆念这样的功德，诵持这样的赞颂，恭敬地做大礼拜、小礼拜，三门敬顶礼。

除造舍法无间罪，诸诚信您发愿者，

如愿往生极乐刹，佛临中阴引彼刹，

顶礼导师无量光。

"除造舍法无间罪"，造舍法罪和无间罪的两种人无法能够往生西方极乐世界，这是根据显宗的经典、教理而讲的。因为在显宗里，这两个罪属于定罪，通过忏悔，现世当中也无法能够铲除。

但我们有幸遇到了密法，遇到了金刚萨埵除障法。在金刚萨埵佛面前没有定罪，如理如法地修持金刚萨埵除障法，舍法罪、五无间罪这样的弥天大罪都能彻底铲除。只要具足四因，都能往生西方极乐世界。

我们还有一个殊胜的缘起，就是遇到了上师如意宝，并

修学他的清净传承，这样一定能往生到西方极乐世界。上师如意宝（晋美彭措法王）有一天在半睡半醒朦胧的状态中去过一个世界，那个世界叫小兜率天，有一位主尊，是弥勒菩萨的化身，他亲自授记："凡是跟你结过缘的，暂时造过五无间罪、舍法罪，业力还没有穷尽的人，可以先到这个世界——小兜率天学修，不用太长时间就能直接往生到西方极乐世界。"这是我们特有的一种缘分。我们有上师如意宝的愿力，有上师如意宝的加持，一定能往生到西方极乐世界，大家应该珍惜！

末法时期，犯舍法罪的人非常多。什么叫舍法罪？诽谤正法、诽谤宣讲正法的人，都是舍法罪。

现在佛教分好多，有汉传、藏传、南传、东传佛教等。每一个又分很多宗派，如汉传佛教分净土宗、禅宗、华严宗等，藏传佛教分宁玛派、噶举派等。为什么要分这么多的宗派与传承呢？因为众生的根基、意乐不同，福报、善根、缘分也不一样。

凡夫的分别念重，在凡夫的境界中只有分别，不能与平等相应，所以必须要分宗派与传承，这样才能度化末法时期的众生。若不分宗派与传承，只以一个宗派与传承，无法能够度化不同根基的众生，所以这样分是必要的，是佛菩萨、上师、善知识度化众生的一种方便和事业。

上师、善知识处于不同的对境，面对不同的众生，弘扬不同的宗派和传承，也强调不同的教理。若是只弘扬一个宗派、传承或教理，没有多大意义。而且他们即使宣讲同一部经典或论典，内容也不一定完全一致，因为度化的众生不一

样。

其实所有的教派都是佛法、正法，都是脱离痛苦的方法。但众生不知此密意，认为这个宗派是正法，那个宗派是邪法；这个传承是清净的，那个传承是污染的；这个上师具德，那个上师不具德。到处造业，还认为佛法里面有矛盾和冲突。其实佛法不矛盾、不冲突，这正是佛法的殊胜之处，不同层次、不同境界中，一句佛理可以有不同的含义，大家不用迷惑。佛法和其他的学问不一样，讲法和其他的讲座不一样。具德的上师，有不同的饶益众生的方便，因此不能诽谤。

诽谤具德的上师也属于犯舍法罪。具德的上师弘扬的是正法，你诽谤他，等于诽谤了正法，舍弃了正法。因此不要分别，更不要诽谤。

八万四千法门都是佛法。佛法是一块糖，从哪里吃都是甜的。众生以自己的福报与缘分遇到不同的上师和法门，所以珍惜自己的上师和法门就行了。

依止上师，学修与自己相续相应法门的同时，不能东学西学，东抓西抓。这不是分别，而是成就的要诀。一精通，一切精通；一清净，一切清净。亲近一位具德的上师，等于亲近一切具德的上师。精通一个法门，等于精通了一切法门。

上师如意宝讲过："不动摇自己的决心，也不扰乱他人的心。"要依止和自己有缘的上师，不能东跑西颠；要学修和自己相续相应的法门，不要东学西学。不要去诽谤他众，不要去诽谤其他上师。你不动摇自己的决心，能够一门深入、死心塌地，这是成就的要诀；你不扰乱他人的心，不诽谤他众，不诽谤其他上师，这是保护自己的相续不造业，不被染

污。

现在佛教界不是很团结，应该都团结起来。都是佛祖释迦牟尼佛的弟子，都是一个教派的同修道友，相当于是一家人，不应该互相排斥，互相诽谤。但现在的情形是很悲观的，都是互相排斥，互相诽谤：汉传诽谤藏传，藏传诽谤汉传；净土宗排斥禅宗，禅宗排斥净土宗。在藏区也是，格鲁派排斥宁玛派，宁玛派排斥格鲁派，互不相容。根本谈不上是佛的弟子，谈不上是修行人。真的，大家不要这样，各修各的法，互不干涉。

为什么非要诽谤他宗，犯舍法罪呢？犯舍法罪的人，不只是无法往生西方极乐世界，将来还要下无间地狱，在密宗里讲是下金刚地狱，所以不要犯舍法罪。

我们明理了，所以从今以后要发誓、发愿：不能再造这样的罪业。以前我们造过这样的罪孽，现在要统统忏悔，通过金刚萨埵除障法也能铲除。若是业力太重了，暂时不能彻底铲除，我们也可以先到小兜率天修学，然后再去西方极乐世界。

五无间罪是指杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。杀父、杀母，是指杀害现世的父母。杀害过去世中的父母也是杀父、杀母，但不属于无间罪。有些人疑惑，“在菩萨的境界中，杀害动物也是杀父、杀母，是不是也算犯无间罪？”不是的。佛当初制定戒条的时候，规定杀害现世的父亲或母亲才算犯五无间罪。

然后是杀阿罗汉。虽然在示现上，这个世界没有阿罗汉，但实际上肯定是有的。杀害具德的上师善知识，也属于是五

无间罪。

还有破和合僧。破和合僧这种罪现在比较容易犯。有些人在僧团、道场、寺院之间到处挑拨离间。学汉传的和学藏传的相互挑拨，学净土宗和学禅宗的相互挑拨，学这个传承和学那个传承的相互挑拨，这都属于破和合僧，属于无间罪。

我们有必要去造这样的罪业吗？破坏了一个和合的僧团、一个清净的道场，能得到什么利益？有什么意义？我们要仔细观察自己。我在这里奉劝大家不要犯这样无意义的弥天大罪，也不要听信挑拨离间的话，那些都是魔的化现。在同修与同修，弟子与上师，道友与道友之间挑拨离间，罪业特别严重。

“诸诚信您发愿者，如愿往生极乐刹。”在这里，除了犯舍法罪和五无间罪的，其他所有众生若能诚心诚意地祈祷、忆念阿弥陀佛，能发心、发愿到西方极乐世界，能真心实意地回向发愿到西方极乐世界的话，都能“如愿往生极乐刹”。

阿弥陀佛的愿力不可思议，往生主要靠阿弥陀佛的愿力。我们这样的凡夫，靠自力很难往生净土。阿弥陀佛曾经发过愿，只要忆念他，有到西方极乐世界的愿望，就能往生，否则他不成佛。现在阿弥陀佛已经成佛了，他的愿力已经实现了。

一心一意祈祷阿弥陀佛，真心实意地发愿到西方极乐世界，说起来容易，做起来难！有些人在表面上也发心、发愿，也念阿弥陀佛，但都不是真心，都是假的。若真心想去西方极乐世界，不可能畏惧死亡。如果死亡来临，就能往生西方

极乐世界，亲见阿弥陀佛了。这应该是求之不得的事情，但是我们为什么害怕呢？这就说明没有深信阿弥陀佛，这种往生的欲望不是真实的。

大家要明白，没有积累资粮、净除罪障，在相续中无法能够生起定解，做不到一心念佛！很多人没有智慧，认为不用积累资粮、消除业障，一心念佛就行了。如果能“一心念佛”，一定能往生西方极乐世界。但是我们做不到一心念佛，就是因为没有足够的资粮，没有消除罪业。所以不要欺骗自己。

“佛临中阴引彼刹”，到临终的时候，阿弥陀佛以及他的眷属们会降临，接引我们往生到西方极乐世界。

“顶礼导师无量光”，无量光阿弥陀佛是唯一的、究竟的导师。因为是他把众生都接引到了西方极乐世界，这也是阿弥陀佛一种无量的功德，所以我们顶礼导师无量光。我们能忆念、诵持偈颂，并做大礼拜、小礼拜，就是三门敬顶礼。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续学修《极乐愿文》的第二因，积资净障。如果没有足够的资粮，没有消除业障，往生西方极乐世界非常难。我们通过七支供这一殊胜的方法与窍诀，就能够圆满

资粮、净除业障。现在继续讲七支供中的第一支——顶礼支。

佛之所以宣讲顶礼这种修法，因为它能直接对治傲慢。若是我们有傲慢心，就不能发现别人的功德、学到别人的功德，不能发现自身的缺点、改正自身的缺点。所以说傲慢是一切成就最大的障碍。因此在修行的过程中，想要断除自相续中的傲慢，最好的方法就是做礼拜。

若是没有做意礼拜，只做语和身的礼拜，不一定能达到真正的效果，所以意礼拜才是最根本的。我们平时忆念上师三宝，忆念西方极乐世界，忆念阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨以及阿弥陀佛的眷属的功德，都属于是意礼拜。

您之寿量无数劫，不趣涅槃今住世，

一心恭敬祈祷您。除非异熟业果外，

寿尽亦可享百岁，遣除一切诸横死，

顶礼怙主无量寿。

“您之寿量无数劫”，无量寿是阿弥陀佛的一种功德，密宗里的“长寿佛”就是无量寿佛。这里是从忆念阿弥陀佛寿命无量的角度来做礼拜。阿弥陀佛的寿命是以劫为单位来计算的，不是几十年、几百年、几千年，而是“无数劫”。

“不趣涅槃今住世”，阿弥陀佛正在西方极乐世界住世，在无数劫中不趣入涅槃。这是阿弥陀佛在因地的愿力，也是西方极乐世界众生的福报，所以阿弥陀佛可以享用这么长的寿命。这也是不可思议的！

“一心恭敬祈祷您，除非异熟业果外，寿尽亦可享百岁。”能够一心祈祷阿弥陀佛、无量寿佛，我们的生命就能延续，

除非“异熟果成熟”。此处强调阿弥陀佛这样的功德，是因为娑婆世界的众生都非常希望自己的寿命能够长久，尤其是念佛的众生都比较喜欢这样的功德和利益。在这里也是为了能让众生生起信心。

“异熟果成熟”，是指三尽：业尽——业力穷尽；寿尽——寿命穷尽；福尽——福报穷尽。“三尽”的人，谁也无法延续他的生命。

业寿是否已尽，有四种情况：

第一种，业未尽，寿已尽。业力还没有穷尽，但是寿命已经穷尽了。比如说，人死亡以后再投生为人，傍生死亡以后再投生为傍生。

第二种，业已尽，寿未尽。比如说，在人间，上半生享福，下半生受苦，这就是业力穷尽了，寿命还没有穷尽。

第三种，寿尽了，业也尽了。比如说，人的寿命穷尽以后，投生到别的道——天界或者傍生，这是业穷尽了，寿命也穷尽了。

第四种，业没有尽，寿命也没有尽。比如，有些人终生受苦，有些人终生享福。

在此处，为什么讲业尽、寿尽、福尽三尽呢？若是寿命已尽，福报未尽，我们通过仪轨、法力，可以把福报转为寿命。比如，我们可以通过修长寿佛仪轨，或得到大德高僧长寿佛的灌顶，以这样的缘起和方便，可以把福报转为寿命。自在法力的人也可以通过仪轨修法，将寿命转为福报。在有能力的情况下，寿和福可以互相转换。

但在业尽、寿尽、福尽三尽的情况下，即使药师佛、阿

弥陀佛亲自降临，给你灌顶或加持，也无法延长你的寿命，所以此处是“除非异熟业果外”。其他情况下，通过一心祈祷阿弥陀佛、无量寿佛，可以享用百岁以上的寿命。

为什么是百岁呢？佛在世时，娑婆世界的众生寿命是一百岁，而现在众生的寿命大概是六十岁。一百岁只是形容，并不是确指，但在一般的情况下，是这样的。这里说的是能延长寿命的意思，延长到一百岁，或许更多。

“遣除一切诸横死”，佛在经中讲过十八种非时死。“非时死”是寿命还没有到“三尽”的地步，突然出现障碍和违缘，失去了生命，属于非正常死亡。

佛在经中讲过九种横死，非时死很多都属于横死。横死是指虽然人的寿命、福德还没有穷尽，但出现了意外的障碍或违缘，比如死于火灾、水灾、风灾、地震等灾害，还有以上吊、跳楼等方式自杀。

现在地球变了，灾难也多了，大家在新闻中也能看到。这几年，四大灾害接连发生，有些地方发生火灾和水灾，有些地方刮起了台风，还有近年来几次比较大的地震，致使很多众生遇难，这些都属于横死。还有在其他灾难中失去生命的众生，都是横死，也是非时死。

在灾难面前，人们都是惊恐万分。但若是到了“三尽”的时候，你再担心、再害怕也没有用，必须要离开这个世界。若是还没有到“三尽”的时候，在危难面前，若能一心祈祷阿弥陀佛，这些非时死都能遣除。

在危难中得到救助，这是众生最大的希求。阿弥陀佛的这种功德，虽然很多人都有所听闻，但是并不明白、并不深

信其中的道理，所以经常有这种恐惧和忧虑。若是你明白并深信了这个道理，不会是这种状态的。

我们要仔细观察、思维佛讲的这些道理，这些都是佛对我们的教导，是让我们摆脱烦恼与痛苦的方法。我讲过，在学修佛法的过程中不要三心二意，自己是否是信佛人、学佛人，一定要确定下来；佛讲的这一切是否值得我们相信与学习，也应该确定下来。若是你认为不值得学习，不值得信任，你干脆就不要学了。你暂时福报不够，缘分不到，就先放下。

若是你通过仔细的思维和观察，确定佛值得信任、佛法值得学习的话，那就不要再摇摆不定，不要在这些灾难和违缘面前心慌意乱，应该一心祈祷上师三宝，一心念“阿弥陀佛”，所有问题都能迎刃而解。上师三宝确实是唯一的怙主！一句佛号确实是无价之宝啊！

我们现在不是这样，一有什么风吹草动了，根本想不到上师三宝，想不到阿弥陀佛。真正懂得佛理、懂得佛法、深信佛法、有修行的人，不会这样。我们真能诚心诚意地忆念上师三宝、阿弥陀佛，对我们的利益不可思议啊！

为什么在此处讲阿弥陀佛这些不共同的功德，然后做礼拜呢？因为忆念这些功德本身就是意礼拜。如果我们还能同时做语和身的礼拜，一切问题都能解决，一切功德都能圆满，不用别的法门，只用这个法门就足够了。我们若是真深信了，真做到了，当下就解脱了，就圆满了。但是我们分别念重，疑心重，认为只以这样一个法门，只靠这样一个方法，很难成就。所以在此处也讲了其他的法门。

“顶礼怙主无量寿”，顶礼我们唯一的怙主无量寿佛。前

面的偈颂里讲的是无量寿佛能遣除我们寿命上的障碍。其实无论是身体上的，还是心灵上的任何违缘、障碍，阿弥陀佛都能遣除。所以说阿弥陀佛是我们唯一的怙主。

无数广大三千界，遍满珍宝做布施，

不如听闻极乐刹，阿弥陀佛名号后，

以信合掌福德大，是故敬礼无量光。

“无数广大三千界，遍满珍宝做布施。”用遍满无数个三千大千世界的珍宝来做布施。这里说的不是以普通的吃穿用的东西来做布施，而是以范围非常大、数量非常多的珍宝来做布施，不是一般的布施。

“不如听闻极乐刹，阿弥陀佛名号后，以信合掌福德大。”不如听到西方极乐世界，听到阿弥陀佛的名号后，以信心、恭敬心做一次合掌的功德大。

这是多大的功德、善根和福德啊！真的，我们就是信心不足，福报不够。我们也不是没有听到过西方极乐世界，也不是没有听到过阿弥陀佛的名号，但是我们有没有生起信心？有没有非常恭敬、虔诚地做过一次礼拜，合过一次掌？

有些人没有主见，总是盲目跟风，一听说做慈善好、做义工好，就把修行扔了，也不念佛，也不祈祷阿弥陀佛了。做慈善、做义工不是不好，但是都不如一心祈祷一遍阿弥陀佛，都不如一心一意忆念一遍阿弥陀佛！

“是故敬礼无量光”，若是能做布施，会得到特别大的功德、福德和善根。但与身口意顶礼阿弥陀佛的功德相比，差距非常大。一心一意忆念、祈祷阿弥陀佛的功德，远远超越

了做布施的功德。所以我们应该三门恒时顶礼无量光佛。

谁闻阿弥陀佛号，表里如一自深心，

仅生一次诚信心，彼不退转菩提道，

顶礼怙主无量光。

谁能听闻到阿弥陀佛的名号，从内心深处仅生起一次虔诚的信心，然后表里如一地祈祷一遍阿弥陀佛，这个人再也不会在菩提道上退转，最终一定能成佛。

在此处，从内心深处，能够表里如一，是很重要的，并不仅仅是在口头上念诵、在表面上顶礼就可以了。

闻佛阿弥陀名号，乃至未获菩提间，

不转女身转贵族。生生世世具净戒，

顶礼善逝无量光。

仅仅听闻到阿弥陀佛的名号，从现在起一直到成佛为止，不会转生为低劣的女身，而会转生在尊贵的家族里，具足修持正法、受持戒律的缘分，生生世世都能受持清净的戒律。有这样大的功德和利益。

在佛法里，尤其在显宗里提到女身的时候，是指普通的女身。在过去，女性没有太多的自由，修行上的障碍比较大，烦恼、习气也比较重。

此处讲的是，即便转生为女身，也是有智慧、有修行、有能力、可以自由修法的女身，而不转生为普通的、低劣的女身。

“顶礼善逝无量光”，忆念阿弥陀佛这些不共的功德，同时做礼拜，也可以说是身口意三门顶礼善逝无量光佛。这是

第一支，顶礼支。

若是能表里如一地做供养，能对治很多烦恼，尤其是能对治吝啬心等烦恼。供养支的所依或对境也是西方极乐世界、阿弥陀佛以及他的眷属。

吾身受用及善根，一切真实之供品，

意幻七宝瑞相物，本成三千世界中，

十亿日月洲须弥，天人龙之诸受用，

意幻供养无量光，为利我故悲纳受。

“吾身受用及善根，一切真实之供品。”供养分真实供养和意幻供养。真实供养是用身体、受用、善根来做供养。

身体、受用、善根这三个对境，都是我们比较贪着的。有些人非常执着自己的身体或生命，有些人非常执着自己的受用或钱财，有些人非常执着自己的善根与功德。我们要把这些统统供养给上师三宝、阿弥陀佛，同时也要断掉对身体、受用、善根的贪着。若是发自内心地时时做供养，直接能对治我们这三种贪着。

第一身供养。阿弥陀佛、上师三宝的事业是利益众生，我们把自己的身体供养给阿弥陀佛、上师三宝，做他们弘法利生的工具，以身口意行持弘法利生的事业，这才是真实地做身供养，仅仅在口头上说是没有用的。

第二受用供养。能够把自己所拥有的饮食以及其他的财物，供养、奉献给上师三宝，这是真正的受用供养。

第三善根供养。将自己过去世、现在世、未来世中所积累的善根全部供养给阿弥陀佛，让阿弥陀佛来安排这些善

根，让阿弥陀佛来回向给众生。

这都是“一切真实之供品”。我们若是真的能够做到这三种供养的话，同时会遣除相续中的三种贪着，这也是一种成就。

“意幻七宝瑞相物”，这是意幻供养。“七宝”指轮王七宝（骏马宝、金轮宝、玉女宝、摩尼宝、将军宝、大臣宝、白象宝），“瑞”是指八吉祥瑞（宝伞、金鱼、宝瓶、莲花、海螺、吉祥结、胜幢、法轮），“物”是指八吉祥物(宝镜、牛黄、奶酪、吉祥茅草、木瓜、海螺、黄丹、芥子)。这些都属于转轮王才能享有的物品，一般人没有这个福报，不可能拥有。心里观想这些不可思议的物品，将其供养给阿弥陀佛。这也是一种意幻供养。

“本成三千世界中，十亿日月洲须弥。”从世间的角度来讲，三千大千世界本来就是成立的，稳固而恒常，所以在这里把“三千大千世界”称为“本成”。将三千大千世界中清净美好、珍贵稀有的东西，包括十亿日轮、月轮，还有四大洲、须弥山，通过忆念、观想的方式都供养给阿弥陀佛。

“天人龙之诸受用，意幻供养无量光。”“天”指天界众生，“人”指人道众生，“龙”指龙宫众生。将天人、人、龙宫那些众生的一切受用，都毫无保留地供养给阿弥陀佛、无量光佛。这也属于是意幻供养。

我们随时都可以做意幻供养。佛在很多经中讲过，若是对意幻供养和真实供养深信不疑，它们将毫无差别。在这里能够做意幻供养，有不可思议的功德、善根和福德。

大家应该随时做供养。在有条件、方便的情况下可以做

真实供养，在没有条件和机缘的情况下可以做意幻供养。我们时时处处都可以做供养，以遣除内心中的贪着或烦恼，同时也给自己积累善根和福德，这非常重要。

“为利我故悲纳受”，无论是真实供养还是意幻供养，都是为了我们自己，而不是为了上师三宝和阿弥陀佛。在上师三宝和阿弥陀佛的境界中，黄金和牛粪等同，手掌和法界等同，我们是否供养他们，对他们来说无所谓。但是上师三宝和阿弥陀佛是我们的福田，为了自己，我们应该多在这样的福田里种善根和福报，将来会有非常大的收获。

我经常讲，上供下施是给自己做的，不是给别人做的。这些善根、福德、功德，都种在自己的相续与阿赖耶识当中。将来果报成熟时，也是成熟在自己的相续中，不是成熟在他人的相续中。

所以大家要多付出，有舍就有得，有付出就有回报。若真想关心自己，真想为自己积累资粮，就多做布施，多做供养，将来所得到的会更多。努力奋斗只是缘，若没有因，很难转变命运，连世间的财富都很难具足。我们种善根，上供下施，这都属于因。有这样的因，加上努力奋斗这样的缘，因与缘和合时就会产生果报。所以种善根很重要。

“为利我”，就是为了利益我；“悲纳受”，慈悲地纳受我的供养。佛菩萨能接受我们的供养，实际上是为了饶益我等众生。但是很多人不懂这些，都颠倒了，认为做供养、做布施是为了佛菩萨，为了他人。这种人应该多闻法、多明理。若是能认识到供养和布施是为了自己种福田，一切付出都是为自己，你的心里就不会有烦恼了。

我们能上供下施，能发自内心的施舍，能对治自己很多烦恼习性，尤其能对治贪心和吝啬心这些烦恼，同时也会得到很多成就。这是供养支，到这里就圆满结束了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（六）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天接着讲第二因积资净障——积累资粮、净除罪业。

昨天讲了七支供的第二支供养支。我们无论是做供养还是做布施，如果心里没有生起施舍心，没有断除分别与贪着，即使做了，也没有多大意义，达不到真正的目的。我们无论在何处，无论在何种对境当中，都能把握自己的心态，不贪着、不分别、不执着，这是做供养的最终目的，也是做供养最佳的效果。所以大家应该从真实的意义上下功夫，这很重要。

今天讲忏悔支。我们要解脱成佛，而忏悔是我们解脱成佛过程中的必经之路，是必不可少的修持方法。我不止一次地给大家讲过，修行的过程就是忏悔的过程，不懂忏悔的人就是不懂修行的人。真正的忏悔就是知错、改错。除此之外，没有别的忏悔。

做忏悔最基本、最关键的是要具足四种对治力，四种对治力中的破恶力和返回对治力就是我们所说的知错和改错。

若是没有知错，怎么能有破恶力呢？若是没有改错，怎么能有返回对治力呢？四种对治力中，破恶力和返回对治力是最重要、最根本的。

在《极乐愿文》里，乔美仁波切也讲到，若是对自己的错误和罪过没有真正的追悔之心，没有一个深刻的了解与认识，是无法能够彻底消除业障的。除此之外，还要有誓不再犯的决心，否则，也不能彻底遣除业障。作为凡夫，不可能没有错误，也不可能不犯错误。但若是你真正能意识到错误，能改正错误，这就是修行。

在佛法里我们经常提到开悟、成就。简单地讲，知错就是开悟，改错就是成就。我们有一句法语："发现自己的错误，就是开悟；改正自己的错误，就是成就。"你认识了一种错误，就增加了一种觉悟；你改正了一种错误，就改变了一点相续，就有了一点进步，这也是所谓的成就。

忏悔能对治很多烦恼，尤其能对治愚痴。愚痴是烦恼的根，也是轮回的根，是一切痛苦的来源。所以我们在这里通过忏悔对治愚痴。如果没有愚痴，我们不可能有烦恼和业障，也不可能感受痛苦。因为我们有愚痴、有我执，导致我们起烦恼，有自他的分别。贪自己，或者贪属于自己的；嗔恨他人，或者嗔恨属于他人的。贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等这些烦恼、这些非理做意就会在相续中产生。这都是无明、愚痴导致的。

若是没有愚痴、无明，不可能有这些执着或者分别；没有执着和分别，不可能有烦恼；没有烦恼，就不可能造业；不造业，就不用六道轮回了；不六道轮回了，就没有痛苦了。

这也是一个因果循环，因结束了，果自然就会结束；因成熟了，果自然就会产生。因果循环是一种自然规律。

佛在《俱舍论》中通过问答的方式阐述了轮回中各种各样的情形。轮回是由什么产生的？佛讲了产生轮回的原因——善与恶的业力。这些业力又是怎样产生的？佛讲了是因为有烦恼。烦恼又是怎样产生的？佛讲了是因为无明，尤其是由当初的无明中生起的。

因此在修行的过程中，铲除业障至关重要。作为凡夫，不可能没有业障，但是通过忏悔都可以铲除。佛在经中也讲过，有两种人可以解脱、成就：一种是不犯错、不犯戒的人。这种人非常稀少，除了我们的本初佛——普贤王如来之外，没有不犯错、不犯戒的人。另一种是犯错了，但知道忏悔的人。这样的人一样可以解脱、成就。

现在有很多人都非常自卑，觉得自己造业太多，罪孽太重，很难解脱、成就。我讲过，没有文化不是问题，罪孽深重也不是问题。我们有幸遇到了佛法，并且有这么好的学佛修行的条件，又有这么好的铲除业障的方法，若是你能真正如理如法地学佛修行，都能解脱，都能成佛。

佛在世的时候，有这样一个公案。有人依止了一个邪师，邪师让他杀人，并告诉他："你若是能亲手杀死一千个人就可以解脱。"他听信了这个邪师的话，杀死了九百九十九个人。杀最后一个人时，遇到了佛陀。他想杀害佛，于是就去追赶佛。虽然他跑的非常快，基本上他想杀害的人都跑不掉，但是佛有很多不可思议的功德和神通，他无论如何也追不上。

后来，他觉得这个人不一般，这样一转念，佛就开始救度他了。佛说："你不应该这样，若是你真正想解脱，应该依正法，依正道。你现在这样的行为会导致自己堕落恶趣，不会解脱。"他觉得佛讲的话很有道理，就听从了佛的教导，当下皈依。我们有句谚语："放下屠刀，立地成佛。"他杀害了九百九十九个人，可是通过忏悔，业障都忏掉了，最后证得了阿罗汉的果位。

还有一个叫莲花色的女子，长得非常美，像莲花一样。莲花色女当初是个妓女，后来，先后跟随了九个男人，然而这九个男人都去世了。最后莲花色女生起了厌患心，到天葬台准备自杀。佛知晓她的情况，通过神通来到她面前度化她。佛问她为什么要自杀？她就讲述了经过。佛对她说："你自杀对这些人不仅没有好处，反而还有伤害，对自己也有很大的伤害，自杀以后会下地狱的，要感受地狱的痛苦……"佛给她讲了很多佛理，莲花色女生起了出离心，追随佛精进修行，最终也成就了阿罗汉果。

类似的公案，《百业经》和其他的佛经里还有很多。这些公案都是真实的，讲的都是以前造过恶业、罪孽深重的人，通过忏悔，通过修行，最后解脱、成就的故事。

我们虽然曾经造过一些恶业，做过一些坏事，但是现在遇到了佛法，遇到了这样殊胜的法，我们有救了。我们应该如理如法地修学除障法，好好忏悔，很快就会净除业障。我们现在学的都是窍诀，走的都是捷径，不用通过勤作，不用经历漫长的时间和过程，就能解脱成佛。所以大家要有信心，尤其要重视这种消业的修法。

我们平时修持除障法的时候，主要依四种对治力铲除业障。乔美仁波切在此处讲的也是四种对治力。通过这种方法，所有的业障最终都能被铲除。

在明观福田里讲过，阿弥陀佛以及他的眷属是所依对治力。在阿弥陀佛以及他的眷属面前发露忏悔，对往昔所造的恶业有一颗追悔之心，这是破恶力。对这些恶业生起誓不再造的决心，是返回对治力。诸佛菩萨的加持力与自己清净的愿力合二为一，通过这样一个缘起，这样一个殊胜的方法，最后铲除了所有的业障，叫现行对治力。我们在佛菩萨面前，在上师三宝面前，应该依这四种对治力发露忏悔。

罪业有两种：一种是性罪，一种是定罪。性罪也叫自性罪，它的本性是一种罪。自性罪有一般的自性罪，也有比较严重的自性罪。一般的自性罪有很多种，这里我们主要讲的是十种恶业：身三种恶业，口四种恶业，意三种恶业。一般的情况下，十种恶业人人都会造，所以我们应该发自内心地忏悔。

另外一种是定罪，也可以叫佛制罪，就是佛制定的罪。佛为了我们能够精进修行，更快地铲除业障，降伏烦恼，消除习气，而制定了这些罪。

父母为主吾等众，从无始时至今生。

杀生偷盗非梵行，发露忏悔身三罪。

“父母为主吾等众”，以现世的父母为主，以及生生世世的父母。也就是指一切众生。

从恩德方面来讲，生生世世的父母与现世的父母相比没

有什么差别，对我们都是一样恩重如山。从佛法的角度来讲，众生都是平等的，生生世世的父母也是平等的。但在这里为什么要以现世的父母为主呢？因为从世间的角度，从仁义道德的角度来讲，现世的父母和生生世世的父母不一样。佛法不离世间法，世间法是一切修法的基础。为了体现世间的道德，体现孝道，所以在这里要以今生的父母为主。

我们在阿弥陀佛面前发露忏悔的时候，不应该忘记父母，应该带着现世的父母以及生生世世的父母做忏悔。为什么呢？因为我们现在有幸遇到了佛法，有了消业的殊胜机缘；通过这个机缘，可以遣除无始劫以来所有的业障。我们通过忏悔可以脱离痛苦，可以开悟证悟，可以解脱成就。我们有这样一个极大福报的时候，不应该忘记父母。

我们带着一切父母众生做忏悔，这里有慈悲心和菩提心的摄持，这样，这种修法就变成了大乘修法，这种善根也可以成为圆满佛果的资粮。所以说，这是非常殊胜、非常不可思议的一种修持方法。

“从无始时至今生”，从无始劫以来一直到现在。这是说罪业所积累的时间。我等一切众生，在流转轮回的过程中造过无量无边的罪业，应该统统在阿弥陀佛面前发露忏悔。有些罪业我们能想起来，应该尽量思维、回忆；有些恶业虽然想不起来，但是阿弥陀佛都一清二楚。应该以这样不覆不藏的心态来做忏悔。

“杀生偷盗非梵行”，身三种恶业的第一个是杀生。杀生就是故意杀害众生的生命，断绝众生的命根。

一个完整的杀业要具足四个条件。第一、杀生的对境，

是自他一切有生命的众生。第二、杀生的动机，有故意杀生的这种恶念。第三、杀生的行为和方式，比如用武器杀害，用毒药杀害，通过恶咒、施法杀害等。自己亲自杀害和指示他人杀害都属于杀生的行为。第四、杀生的结果，就是最终断绝了众生的命根，让他们的身体和神识分开。

杀生的动机有三种：有以贪心、嗔恨心和愚痴而杀生的。

为了吃肉，为了穿动物的皮，或者为了得到动物的骨头和身上其他的东西……为了这些利益去杀害众生，都是以贪心而杀生。

以报仇的心理杀害仇敌，或嗔恨心生起时没能控制住，杀害了众生。比如有时候蚊子咬了一下，心里一生气，就把蚊子打死了，这都是以嗔恨心而杀生。

还有以愚痴而杀生。前面讲过的公案里，那个人依止了邪师，信奉邪道和邪说而杀生。还有很多外道认为杀害众生能得到解脱。社会上很多人也是这样说的："对社会、对人类有害的动物一定要杀掉，这样有功德，没有罪过。"这些邪说都属于外道。听信他人的劝导，在他人的引导下，杀害众生的生命，这都是以愚痴而杀生。

有些生意人每天在集市上杀鸡、鱼等动物卖钱，这本身就具足了以贪心、嗔恨心和愚痴而杀生。根本不知道这些众生也有痛苦，也不知道杀害这些众生有何种罪业，这是以愚痴而杀生。为了赚钱或维持生活，这是因贪心而杀生。有时候他们还会以残忍的方式来对待动物。看见动物活蹦乱跳的，嗔恨心一上来，就用菜刀砍、用棍棒打，顷刻间断绝了它们的命根，这是以嗔恨心而杀生。

一般的情况下，以嗔恨心而杀生的，将来要下地狱，感受地狱的痛苦；以贪心而杀生的，将来要转生为饿鬼，感受饿鬼的痛苦；以愚痴而杀生的，要投生为傍生，也要被人杀害，或者感受傍生互相吞噬的痛苦等果报。多可怜、多愚痴啊！

但是现在说他们也不信，劝也不听。今生有这种杀生的习气，就是杀生的同行等流果，现在业力现前了。这种人就算贤劫千佛同时降临也无法得到救度。所以我们应该默默地发心、发愿：愿他们将来能遇到佛法，那时我们能救度他们。除此之外，我们也无能为力。

前面是以杀生的动机来分类的。以杀生的对境来分，也有上、中、下三等。杀阿罗汉、杀父、杀母、杀上师，这是最严重的杀生；杀入道者、犯梵净之人以及一般的人，是中等杀生；杀害一般的动物，是下等的杀生。

我们在《佛光普照·百日共修开示》中讲过十种不善业都有四种果报；杀生也不例外。异熟果是堕落三恶趣，感受三恶趣的痛苦，很难解脱。即使好不容易解脱了，暂时投生为人了，还要感受三种果报：等流果、士用果和增上果。等流果包括感受等流果和同行等流果。

杀生的感受等流果是短命多病。有的众生寿命特别短暂，在母胎中就死掉了，有的出生没几年就夭折了，还有的在青年或中年的时候就早逝了，生命非常短暂。这都是杀业的果报。

杀生的同行等流果，就是转生为人或动物以后，依旧有杀生的习气。有些动物靠捕食其他动物为生，有些人从小就有杀生的习气，上班工作了也离不开这样的环境。这都是往

昔杀业的同行等流果。

很多人问我，“我做这份工作就必须要杀生，我应该怎么办？做还是不做？是杀还是不杀？”问我没有用！佛在经中讲得一清二楚，现在应该忏悔，通过忏悔可以消除往昔所造的这些恶业。因结束了，果自然就结束了，我们自然就会远离这种环境、这种工作，这是最佳的方法，不用到处去问别人。我们是学佛人，应该依法不依人，应该依教奉行。

增上果主要是成熟在外在的环境上。在地球上，有很多众生出生在一些危险的地带，出生在经常发生海啸或地震等多灾多难的地方。这都是杀生的增上果。

杀生的士用果就是造了杀业以后，恶业时时刻刻在相续中增长，果报也会不断增加，将来要感受无穷无尽的痛苦。所以我们应该尽快忏悔这些罪业。我们每天念二十一遍百字明就能控制恶业的士用果，相续中的这些恶业也不会增长。

杀生的业果非常微妙，一般人无法能够衡量和判断，所以我们应该以佛的教言来取舍善恶，忏悔罪业。佛在《俱舍论》中讲过，亲自杀、让别人杀、随喜杀，都是一种杀业。有人怀疑：“随喜杀生能造业吗？别人杀生，我只是心里生起了欢喜之心，只是一种起心动念，没有杀生的行为啊？”

佛在《俱舍论》里，从“做”和“积”的角度讲造恶业（做是做意，积是积累），尤其讲杀业，共有四种情况。

第一种是做意积集罪。既做业了，也积累了，这是指我们亲自杀生。比如我们今天亲手打死了一只蚊子或其他小含生，这是故意杀生。有这种恶念，也有这种动机，所以是有做意，这种恶业在相续中也会积累。

第二种是积而未做罪，就是没有做罪业，但是在相续中也积累罪业了。为什么呢？这是我们随喜他人造业的缘故。为什么说是未作罪呢？就是指我们没有用身、口去做。比如说，我们亲自去杀，这是以我们的身来造业，这是做；我们让别人去杀，这是以我们的口来造业，也是做。我们随喜了是意，谈不上是做。虽然不是做，但是这种恶业也会在我们的相续当中积累。

如果是好多人一起造业，每个人都会在相续中积累罪业。比如说十个人一起计划去杀一个人，虽然最终自己没有亲自去杀他，但是有这种发心和计划。这样在别人杀生的时候，自己的相续中也会积累这种杀业，这也是未做罪而在相续中积累业。

我经常强调共修，因为共修时，若大家能一同发一颗善心，做一件善事，大家都能得到同样的功德或善根。做恶业也是一样，一同发一个恶愿去做一件恶事，虽然自己没有亲自实施，但有随喜的这种恶念，相续中也会积累这种恶业。

第三种是做意不积罪。做了，但在相续中没有积累这种罪业，而是在无记中。比如我们走路时，踩死了蚂蚁或小含生，这不是故意杀生，而是无意中杀生。虽然是亲自杀的，但在相续中没有积累这些恶业。

佛在经里讲过很多公案，有些人无意中杀害了别人的生命或者造恶业了，后来也感受果报了。因果不可思议，在特殊情况下，也不好说。但一般情况下，按照佛在《俱舍论》里讲的，是不积累罪业的。

第四种是未积未做罪。既没有做，也没有积累，是指在

梦中做恶业。其实在大乘佛法里，梦中也不能有恶念。但这里强调的是，梦中杀生不是完整的、真正的杀生；梦中做这些恶业，不是真实的。所以在显宗里，尤其是小乘里讲，在梦里所做的这些都是未积未做，既没有做，在相续中也没有积累恶业。

这四种情况我们都要明白，而且需要对治。所以在这里给大家讲了一下。

这都是杀业。我们不仅在现世中，而且在生生世世中肯定杀过无数的生命。现在阿弥陀佛赐予我们消除罪孽的机缘，有了忏悔的机会，我们应该利用这样的机会统统铲除这些业障。

“发露忏悔身三罪”，“发露”是在阿弥陀佛面前、在上师三宝面前不覆不藏——不覆盖、不隐藏自己的过失和恶业。这里也包含了破恶力和返回对治力。若是相续中真正具足了破恶力和返回对治力，也肯定有发露忏悔；若是不能发露忏悔、做不到不覆不藏，很难具足破恶力和返回对治力。若是你对往昔所造的恶业生起了强烈的追悔之心，真正有誓不再造的决心，不可能再覆盖、隐藏自己的业障和错误。若是还想覆盖、隐藏，肯定没有真正的知错、改错。

忏悔是通过佛力的加持，通过自己的善根，使业障和自己的相续分开。我们能做这样的忏悔，才能消除杀生的罪业。

偷盗就是不予取，指在没有经过他人允许，或他人没有给予自己的情况下，通过明抢、暗偷或欺诈等手段将属于他人的东西等占为己有。

偷盗也有以贪心、嗔恨心、愚痴而做的，和前面讲的杀

生一样，可以依此类推，在这里不仔细讲了。

偷盗分上、中、下三等。偷属于三宝的财产，属于修行者的财物，为上等偷盗；偷一般人的财物，属于中等偷盗；偷傍生的财物等，属于下等偷盗。这样来划分。

只有满足四个条件才为一个完整的偷盗罪业。

第一是偷盗的对境。即属于他人的财物。第二是动机。没有经过他人的允许，他人也没有给予自己，自己明明知道，却仍将他人的财富、财产占为己有。不是善意的，而是恶意的。第三是偷盗的行为。在暗中、在背后偷窃；通过强权明目张胆地将他人的东西据为已有；通过欺诈，念咒语，神通等手段获取，这都属于是行为。自己做、让别人做、随喜别人做，都算是偷盗的行为。第四是偷盗的结果。别人的财物最终归自己所有了，心里也把这些东西视为已有了。当相续中有这样的想法时，就犯了一个完整的偷盗恶业。

“非梵行”，在居士五戒里主要讲邪淫，在这里讲的是不净的行为。一般的情况下以贪心、嗔恨心、愚痴做不净的行为，会造业，就有罪过，所以最好彻底断除这些。若是现在有家室，没有完全断绝的机缘，那也尽量不要犯邪淫业。

妄语离间绮恶语，发露忏悔语四罪。

语四种恶业有妄语、离间语、绮语、恶语。这四种恶业也以贪心、愚痴心、嗔恨心来分类，也要具足四个条件。这里简略地说一下。

妄语分上人法妄语、大妄语、普通妄语。不说谛实语而说谎话，就是妄语。妄语的对境是把假话说给能听懂的人。

妄语的动机是恶意地想欺骗他人。如果是善意的，就不是妄语，而是方便语。妄语的行为是通过语言、手势或文字等方式来欺骗他人。对方相信不相信都无所谓，只要听到了或看到了，就是妄语的结果。这就犯了一个完整的妄语罪业。

离间语就是挑拨离间，以贪心、嗔恨心、愚痴心而造的恶业。离间语也有上、中、下三等：上等的离间语是破和合僧，这是极大的离间语，也是一种非常严重的罪过；在上师和弟子之间，同修道友之间挑拨离间，这是中等的离间语，罪业也特别严重；下等的离间语就是在一般人之间进行挑拨离间。

说一些没有用的闲话，都属于绮语。作为修行人应该说一些对修行有意义的话，不应该胡言乱语。绮语也有以贪心、嗔恨心、愚痴心而说的，都要具足四个条件。绮语的对境是人，动机不是善意，而是恶意的。在《入行论》和《大圆满前行引导文》里也有这样的教理，善意地说绮语不积累恶业。有的人爱说、爱听这些闲话，为了救度他，转变他，跟他说绮语，这是善意地说绮语。行为是自己说，结果对方听到了或者大家都知道了，这个时候就造下了一个完整的绮语罪业。

恶语是恶口骂人。只要是说不悦耳的，恼害他人、伤害他人的话都属于恶语。

这些是口四种恶业，是用口、语言造下的恶业，属于语罪，要发露忏悔。

贪心害心与邪见，发露忏悔意三罪。

“贪心害心与邪见”，这三种业是以“意”来犯的，都是起心动念，要把握非常困难，所以大家更应该注意。贪着财物，尤其是贪着属于他人的财物，想占为己有，这种心态就是贪心。害心是在相续中存有伤害他人的心。比如他人衰败时，做事情失败时，或受到别人的羞辱、欺骗、伤害时，若是自己心里生起欢喜心、感到高兴，就属于是害心。有的人心特别坏，别人稍有点不吉利、不如意的事情，心里就特别高兴，这都属于害心。邪见是不相信六道轮回，不相信西方极乐世界的存在，也不相信地狱的存在，不相信善恶业报丝毫不虚的道理。

“发露忏悔意三罪”，发露忏悔现在与往昔所做的无数的“意”恶业。下决心：从今往后以正知正念守护自己的三门，誓不再造这些恶业，让自己的相续和这些恶业永远断绝关系，永远分离。如果暂时有一些决心，也会消除一些业障，但不能彻底清净业障。要彻底净除业障，就要让相续和恶业永远不再同时存在，这才是最根本的消业。

这十种不善业是我们一般人都会犯的。在这里首先发露忏悔的，就是这些普通的罪业。无论是人，还是非人；无论是出家人，还是在家人；无论是学佛人，还是没有学佛的人，都会造这些恶业，将来都会感受恶果，所以十种不善业都属于自性罪。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（七）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天接着讲第二因积资净障——积累资粮、净除罪业。

在《极乐愿文》里讲到，我们在阿弥陀佛以及他的眷属面前如理如法地做七支供，可以积累资粮，净除罪业。七支供中的前两支——顶礼支、供养支已经讲完了。

今天接着讲第三支——忏悔支。

消除业障，主要是对治烦恼。忏悔时，最好能把自己的心自然安住于大中观或大圆满的境界当中，这是胜义谛的忏悔方法，也是最殊胜、最究竟的一种忏障方式。我们现在是以四种对治力忏除自己的业障，这也是非常殊胜的一种方法。

忏悔就是好好地思维、反省自己。不用说我们无始劫以来的生生世世，就是在今生今世所造下的十种不善业也已不计其数。那么现在通过具足四种对治力的忏悔，把这些恶业从自己的相续中铲除，让相续和这些恶业断绝关系，再也不让它们污染我们的相续，这是忏悔业障的真正意义。

昨天讲的是一般的自性罪，今天讲的是一些极其严重的自性罪。我们好好地反省自己有没有做过这些恶业。即使在现世中没有做过，在往昔中肯定也做过，所以应该好好地忏悔。

杀师父母阿罗汉，恶心损害佛身体，

发露忏悔无间罪。

首先讲无间罪。无间罪在显宗里是最顶极的罪恶，没有

比此罪更严重的罪恶了，犯无间罪的人死后直接堕入无间地狱。犯无间罪是堕入无间地狱的因。

“杀师父母阿罗汉，恶心损害佛身体。”一般来讲，无间罪是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。但是在这里，根据《祖法经藏论》的内容，增加了杀师——杀害堪布、阿阇黎、金刚上师、善知识。杀害上师或具德的善知识也是无间罪。破和合僧在此处没有算在无间罪里，是因为依据的经典不一样。破和合僧也是无间罪，杀师也是无间罪，并不矛盾。

在这里，“堪布”主要指的是传戒之师。在小乘里，就是传沙弥戒、比丘戒的戒师；在大乘里，传菩萨戒的就是菩萨；在密宗里，传密乘戒的就是金刚阿阇黎、金刚上师。这些讲的都是师——上师或善知识。

杀害上师、善知识的罪恶为什么这么严重呢？因为从功德的角度来讲，上师、善知识和佛没有区别；但是从恩德的角度来讲，上师、善知识远远超越了十方三世一切诸佛。

《涅槃经》中讲，当佛将要涅槃时，阿难等很多眷属非常难过，佛对他们说：“不要难过，将来我会以上师、善知识的形象来度化众生。”第二佛莲花生大士也说过：“无论是在印度、藏地还是其他地方，所有具德的上师都是我的化身，和我无二无别。”

从无始劫以来到现在，我们流转于轮回中，由于福报不够，没有遇到佛出世，没有遇到佛亲自转法轮，也没有成为佛所度化的众生。佛虽然已经涅槃了，但他的经典、教法还在住世。即使这样，如果没有上师、善知识的引导与窍诀，

我们也无法能够领悟佛经、教法甚深的含义。现在我们遇到了具德的上师，上师也慈悲地摄受了我们，教给了我们解脱的方法。我们通过上师的窍诀及教导，明白了佛理，懂得了佛法，有解脱成佛的希望与机会，这都是上师赐予的恩德。所以从这个角度来讲，上师的恩德远远超过十方三世一切诸佛。若是我们恩将仇报，杀害上师、善知识的话，罪过非常严重。

杀父、杀母是指杀现世的父母。从世间的角度来讲，现世的父母对我们的恩德非常大，没有比现世的父母对我们还恩重的人，所以杀父、杀母的罪过非常严重。

从佛法的角度看，上师或善知识对我们恩德最大。他们既有慈悲心，又有智慧，赐予我们的佛法甘露是治愈烦恼、脱离一切痛苦的良药，是解决所有问题的方法。不但能帮我们解决现世生活中的问题，还能帮我们解决心灵上最根本的问题，能给予我们永恒的安乐，其恩德远远超过了我们现世的父母。现世的父母对我们只有慈悲，没有智慧，他们再有能力，也只能赐予我们一些财富、权势等世间的福报，只能帮助我们解决现世生活中的一些问题，给予我们暂时的安乐，而无法给予我们永恒的安乐。他们能力不一样，所采取的方法不一样，结果也不同。因此从佛法的角度来讲，上师、善知识对我们的恩德最大。

现世的父母、上师或善知识，都对我们有很大的恩德，如果我们不知恩图报，反而恩将仇报杀害他们，违犯因果规律，就会犯下非常严重的罪过，要堕入无间地狱感受不可思议的痛苦。

在显宗里，无间地狱是最底层的地狱。其他的八寒地狱、八热地狱等所有的痛苦，都包含在无间地狱里，那里的众生寿命长达一个中劫。

杀罗汉、出佛身血（恶意损害佛身体）也是无间罪。这是从佛的功德的角度来讲的，不是从恩德的角度来讲的。在世间与出世间、人与非人当中，佛的功德是最究竟、最圆满的，没有谁比佛的功德更大。这里没有说杀佛，是因为谁也杀不了佛。但仅仅是恶意伤害佛的身体，让佛的身体出一点一滴的血，罪过都非常严重，属于无间罪。因为佛的功德太殊胜了，所以我们应该恭敬佛，不该轻视佛甚至伤害佛。

除了佛，就是菩萨的功德最大了。除了一地以上的大乘菩萨，就算小罗汉的功德最大了。罗汉有小乘罗汉、大乘罗汉。小乘罗汉就是小阿罗汉，大乘罗汉就是大菩萨——一地以上的菩萨。杀害小罗汉、杀害一地以上的菩萨都属于杀罗汉。不但不恭敬他们，反而杀害他们，这是极其严重的罪恶，是弥天大罪，属于五无间罪。人死了以后本来要经过中阴界，通过阎罗王的审判，才能确定是上升还是堕落。但是造无间罪的人，不用经过中阴界，也不用经过阎罗王审判，命终以后直接堕入无间地狱。

“发露忏悔无间罪”，在小乘里、显宗里，无间罪是定罪，属于极其严重的自性罪，即使忏悔了也忏不掉。现在我们得到了忏悔的机会，要在阿弥陀佛面前好好地发露忏悔无间罪。

我们虽然在现世中没有造过这些业，但在无始劫当中肯

定造过，在相续、在阿赖耶识中肯定储存着五无间罪的种子，这些种子一定会发芽结果，那时我们就要堕入无间地狱感受痛苦。佛在经中讲过，我也给大家讲过，业力现前时像洪水一样，任何人都无法阻挡。我们应该在业力没有现前、机缘还没有成熟时做好准备，防患于未然，通过佛法与修行的力量把堕入无间地狱的种子全部摧毁。

杀害比丘与沙弥，污尼毁像塔寺等，

发露忏悔近无间。

“杀害比丘与沙弥”，指的是恶意杀害比丘或沙弥。在此只提到比丘和沙弥，实际上还包括比丘尼和沙弥尼。恶意杀害比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼都属于近无间罪。按显宗的教理，尤其按小乘的教理，比丘和比丘尼是整个佛教的主人。佛在世时讲过：“我不是佛教的主人，比丘和比丘尼才是整个佛教的主人。”佛把整个佛教的权力都交给了比丘和比丘尼。

比丘和比丘尼所接受的戒律是具足戒，他们的相续中有圆满具足的戒体。比丘共有二百五十三条戒律，比丘尼有三百六十四条戒律，按显宗的教理，按别解脱戒来讲，就是具足戒。杀害他们，相当于杀害具足圆满戒律的人，相当于杀害佛教的主人，罪过也非常严重。

佛在经中讲过，沙弥和沙弥尼都属于“罗汉蛋”，将来一化开就是罗汉。真正戒律清净的沙弥或沙弥尼都是罗汉的种子，杀害他们相当于毁坏了罗汉的种子，罪过也非常严重。因此，不应该损害他们，更不应该杀害他们；而应该好好地

尊重他们，护持他们。

“污尼毁像塔寺等”，“污尼”是污染尼姑，包括比丘尼、沙弥尼。在此是对男众讲的，对女众来讲是不应该污染比丘、沙弥。污染尼姑是指恶意的、在对方不同意的情况下，通过各种手段强迫与她们发生不净行，破坏她们的戒律，污染她们的相续。在对方不愿意的情况下，通过下药等手段让对方接受，这都属于强迫。女众破坏沙弥、比丘的戒律也是一样。实际上这都是破坏法、舍法。

法有两种：一种是教法，一种是证法。教指的是教理、教法，即经、律、论三藏；证法是戒、定、慧三学，也就是相续中的戒体或见地。沙弥戒、比丘戒，沙弥尼戒、比丘尼戒都属于戒学。

若是没有人去污染，他们的相续本是清净的，将来会成为罗汉，会证得圆满正等正觉的佛果。若是你通过强迫的手段破坏了他们的戒律，污染了他们的相续，这相当于断绝了他们的慧命，破坏了他们的法身，断绝了他们的解脱之命，罪过非常严重！

所以男众不要轻易地接触尼姑，女众也不要轻易地接触比丘或沙弥等出家僧众。凡夫很难把握自己，若是你真正得地了，开悟、证悟了，完全能把握自心，到城市、甚至到一些不清净的场所都没有关系。

佛在世时规定，比丘和比丘尼所在的地方必须要有三公里的距离，平时不允许交往。现在我们寺院也有规定，男众、女众必须分开；包括居士林也有这样的制度，大家都要遵守。有的人觉得自己没有事。现在是没事，很多人刚开始没有这

种念头，但是怕遇到事情或机缘成熟时会生起这种恶念，犯这种错误。尤其是凡夫，嗔恨心、贪心一上来，根本控制不了，容易犯戒，犯近无间罪。另外，男众女众走得太近的话，别人看起来也不太如法。

我们实修中心必须要严格这种戒律和制度。男、女居士必须要分开，保持距离，平时没有什么事情不要互相交流。我们可以在固定的场合、固定的时间里交流佛法，但不要在私下里接触，更不要经常接触，这样容易犯错误。

“毁像塔寺等”，毁坏标准的佛像、佛塔、寺庙。佛曾亲自讲过：“佛像代表佛身，佛经代表佛语，佛塔代表佛意。”佛像、佛经、佛塔都是佛的所依，代表佛的身口意。我们应该恭敬承侍，不应该毁坏。

有时候我们在无记当中，不知不觉地会毁坏佛像与佛塔，这也有相当大的罪过。但在这里是指恶意地毁坏。善意地毁坏没有关系，比如想把一个质量不好的佛像换成更好的。但最少也要念二十一遍缘起咒，缘起咒的力量不可思议。然后用镜子照，让佛像或佛塔映在镜子里，心里想：佛像、佛塔等已经转移到镜子里，剩下的只是一般的物质。这样可以拆毁它，然后在此处塑更好、更大、更殊胜的佛像或佛塔。这种情况叫善意地毁坏。

“寺”是寺院，标准的寺院是三宝的住处，有佛、法、僧三宝——有佛像、佛经、佛塔这些佛身口意的所依；是佛的道场，有正法、有正道；有清净的僧团。用现在的话说，寺院是佛、菩萨、罗汉的加工厂。恶意毁坏寺院的罪过相当大，属于近无间罪，会堕入八热地狱，接近无间地狱，乔美

仁波切在此处特意强调这些。所以大家要谨慎自己的行为，不要造这样的恶业。

但是在现今社会，在人们眼里，佛像、佛塔、寺院都不算什么。为了自己暂时的一些蝇头小利，毁坏佛像、佛塔，毁坏古庙或老庙根本不算什么。人人都烦恼深重，习气深重，男女之间的不净行根本不算什么。僧尼在他们眼里也不算什么，想怎样就怎样。这些都属于犯近无间罪！将来感受业果的时候，一定会后悔的。但是已经晚了，已经完了！

“发露忏悔近无间”，近无间罪不是真正的无间罪，但是比较接近五无间罪。在阿弥陀佛面前，好好发露忏悔无始劫以来所造过的近无间罪，从内心深处下决心，发誓、发愿：从今以后再也不要有这样的恶缘，不要被这样的恶业污染相续，再也不造这样的恶业。

三宝殿经所依等，以彼作证违誓等，

发露忏悔舍法罪。

这是严重的舍法罪，这种罪业也容易造。乔美仁波切为什么在此处强调舍法罪，而不强调其他的罪呢？因为这种现象在藏地各个地方非常严重，汉地以及世界各地也有这样的现象。

人有一种习惯，有一点点事情就对上师三宝发誓、对寺院发誓、对天发誓。在藏地，非常普遍的情况是对一些殊胜的经典，比如《甘珠儿》和《丹珠儿》（即藏传《大藏经》）、《般若十二卷》等发誓。把这些殊胜、严肃的对境当作造业的工具，甚至在开玩笑的时候都会这样发誓，根本不当回事，

真是太随便了！作为修行人，以后不要对着这些殊胜的对境发誓、发愿。能守护誓言还可以，有的人不仅没有守护誓言，而且所说、所做都是虚假的、相反的，这都属于犯舍法罪。

很多人明明是偷东西了，杀生了，造恶业了，还对着殊胜的对境发誓。这是拿三宝来造恶业，把三宝当成造恶业的工具。还有些人像开玩笑一样，把上师三宝当玩具，随时随地都是“上师作证，三宝作证……”这样随便发誓、发愿却不去守护誓言，都属于舍法罪。

舍法罪还有很多种，这只是其中的一种，这也是最严重的、最容易犯的，尤其在藏区是频犯的一种罪业。应该好好地观察自相续，有没有犯过这样的罪过？我们可能在今生今世没有犯过，但是在过去世中肯定犯过，所以在阿弥陀佛面前要发露忏悔一切罪恶，发誓、发愿：愿自己的相续中不要产生这样的恶业。

诽谤诸菩萨之罪，较杀三界有情重，

发露忏悔无义罪。

诽谤诸菩萨的罪业，比杀害三界（欲界、色界、无色界）一切众生的罪业还严重。无义罪在这里指的就是诽谤罪。

我们用人来做比喻。比如某人杀害了关在院子里的一百个人，知道的人都会说：“某人太残忍了，罪孽太大了。将来一定会堕入恶趣，感受无穷无尽的痛苦。” 但这些罪业却无法与诽谤一位菩萨的罪过相提并论，诽谤一位菩萨的罪过远远超过了杀害三界一切众生的罪业。这是多大的罪业啊！

我经常劝告大家，不要轻易说别人的过患，说别人的是

非。如果你遇到的是一位菩萨，而说他的是非，诽谤他，这样会犯下严重的罪业。但大家都不相信，也不听，整天说长道短，谈论是非。

藏地有一句谚语："贼和佛，无法能够了知在何处。"我们很难知道盗贼在何处，在表面上也看不出来；我们也不知道佛在何处，在人群里也很难辨认出来。佛菩萨为了度化猪、鸡、猫、狗、蟑螂、苍蝇、蚊子等众生，就会化现与它们相同的形象。若是以人或其他的形象就无法与它们沟通，也无法度化它们。若要度化人，也是一样，可能会以男女或老少，行善或造恶等形象出现，所以很难分辨。

不用说别的功德，我们现在连他心通都没有，因而无法判断、知晓他人的内心，然后还说这个人、那个人如何如何，甚至去判断这个上师如法，那个上师不太如法；这个上师讲得好，那个上师讲得一般；这个上师有学问，那个上师没有学问……我每听到这些，都会发自内心地可怜这样的人。

乔美仁波切在此处说的无义罪，就是没有意义的罪。评判他人的是非、好坏、长短，对自己没有任何好处，得不到任何暂时或最终的利益，但是人都愿意说绮语。龙钦巴大师对我们忠告是"不赞不谤一切人"，就是在不了解，没有特殊意义的情况下，不赞叹，也不诽谤任何众生。这是我们做人的原则，也是修行的原则。

若是他人有功德，即使你诽谤他也没有用，他人不会因为你做这些而堕落；若是他人没有功德，你再怎样赞叹也没有用，他人也不会因为你的赞叹而上升。你说这些闲话没有任何意义！别人也不能给你钱财，不能给你吃穿，不能给你

地位和名气！你得不到究竟与暂时的任何利益。如果你是被他人逼迫着说这些话，那也没有办法。但是在没有任何意义的情况下，不要轻易地造这么大的罪孽——无义罪！这比杀害三界一切众生的罪过还严重。有必要造这样的罪吗？

但是有些人就是有这种习气。跟他们说，他们也不听；给他们讲，他们也不明白。我们唯一能做的，就是替他们忏悔，祈请上师三宝慈悲地摄受他们，希望他们能早日远离这种罪业。

那些菩萨、天人及一些有特殊能力的人都有他心通。一地菩萨只能衡量一地以下菩萨的相续；资粮道和加行道的菩萨无法能够衡量一地以上菩萨的相续；八地菩萨只能衡量八地以下的菩萨以及凡夫的相续，无法能够衡量八地以上的菩萨的相续；佛的境界是最高的，只有佛才能完全衡量他人的相续。佛在经中讲过："除了我和与我一样的人，谁也衡量不了众生的相续。"你是佛吗？你和释迦牟尼佛是一样的吗？如果是，可以衡量。但是，在没有意义的情况下，佛也不可能轻易说别人。

大家应该注意这些，小心谨慎！这种罪业，我们在现世与宿世当中肯定造过。这么大的恶业存留在相续中，相当于一颗定时炸弹，一旦引爆，会彻底摧毁相续。所以现在应该把这些统统清理掉，不让它爆炸。

现在我们很幸运，有这么好的机缘与福报。阿弥陀佛以及他的眷属就在我们面前，我们能够发自内心地发露忏悔，就可以把罪业清理掉。这是唯一的机会，不要错过！

这些定时炸弹埋藏在每个人的相续中，但是很多众生根

本没有反应，像个木头一样。是你没有犯下这种错误，还是已经清理掉了，还是你有承受的能力，炸弹爆炸了也不害怕？是不是你的相续已经变成金刚了？如果你已经变成金刚，修成金刚不坏之身了，那就不用害怕了。否则，背着重磅定时炸弹，怎么还不觉得畏惧，不觉得恐怖呢？

这是修行有问题了！问题出在基础上！没有深信因果，没有深信轮回，没有深信佛讲的最基本的道理，所以没有太大的反应，麻木了！在这里，我再一次强调：基础非常重要！

闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，

认为不实仅说法，此罪重于五无间，

发露忏悔无解罪。

“闻善功德恶过患”，“闻善功德”，例如我们现在讲阿弥陀佛的功德，讲西方极乐世界的功德，讲念佛号、做礼拜、念观音心咒、莲师心咒、百字明的功德等。“恶过患”，讲造恶业的果报。例如：以嗔恨心杀生下地狱，感受地狱的痛苦；以贪心杀生转生为饿鬼，感受饿鬼的痛苦；以愚痴杀生投生为傍生，感受傍生的痛苦；杀害一条生命将来要偿还五百条……

“地狱痛苦寿量等”，讲地狱的痛苦——从八寒地狱、八热地狱、直至到无间地狱的痛苦。复活地狱是最上层的地狱，也是痛苦最小的地狱。人间的五十年是四大天王天的一天，四大天王天的五百年是复活地狱的一天。此地狱众生需要感受五百年的痛苦。

复活地狱的整个大地都是炽热的铁板，山都是燃烧的铁

山。无数的众生聚在一起，互相一见面就会生起嗔恨心，像见到杀父仇人一样，手里拿着自然形成的兵器，相互残杀。他们死去以后，空中立即会传来一种声音："愿死去的复活。"死去的众生又都复活了，之后，又开始相互残杀，一刹那也不停止。就这样，死了又活，活了又死……这样度过最少五百年的时间。

复活地狱往下，众生的寿命会成倍地增加，痛苦也是成倍地增加，一直到无间地狱。无间地狱众生的寿命量是一个中劫。以此看来，地狱众生的寿命相当长，可以说是出脱无期！

我讲过轮回的过患，大家都听到过这些，但是都没有深信。若是深信了，还会造业吗？还会这样懈怠懒惰吗？

以前，佛的兄弟难陀贪心重，特别喜欢自己的妻子，佛让他出家，他不愿意。有一天，佛用神通把他带到天界游览。在去天界的路上，见到了一只瞎眼的母猴，佛就问难陀："是母猴漂亮，还是你妻子漂亮？"他回答说："那是比不了的，当然是我妻子漂亮了。"

在天上，难陀看到了很多天人在宫殿里尽情享受，身边有很多天女在服侍。但是有一个宫殿却没有天人，只有天女。难陀就问："这里为什么没有天人呢？"那些天女说："世间有个释迦牟尼佛，佛有个兄弟叫难陀，佛正劝他出家，他肯定会出家，出家后会受戒，死后会投生此地享受快乐。"难陀听了很高兴地回来了。

难陀回来后，佛陀问："你觉得是你妻子漂亮，还是那些天女漂亮？"难陀回答说："那是比不了，当然是那些天

女漂亮了。我的妻子跟天女一比，就像是母猴一样。”佛说：“你既然看到了将来要投生的地方，现在就应该出家修行，将来才能到天界享受。”

难陀就出家了，戒律受持得特别好。佛劝那些僧众：“你们不要与难陀共住，他是为了到天上享受才出家的。你们是为了解脱出家的，目的不一样。”于是那些僧众就疏远难陀，难陀心里很难过。

通过修行，慢慢地难陀有一点出离心了，佛就把他带到地狱游览。难陀看到地狱里到处是铁锅，铁锅边有狱卒看守着，铁锅里装满了沸腾的铁汁，正在熬煮无数众生，那些众生痛苦的样子令人十分恐怖。他看到一只铁锅旁，只有狱卒看守，里面却没有众生，于是就问：“其他铁锅里都有众生，这里为什么没有呢？”其实这些都是佛给他幻化的。有个声音跟他说：“在人间，释迦牟尼佛有个兄弟，正在出家受戒，死后会转生天界享受；果报穷尽后，会堕入地狱，在此处感受痛苦。”他听后非常害怕地跑了回来。

佛问难陀：“为何如此恐惧？”他说：“将来我要在地狱的铁锅里感受痛苦。”佛说：“你投生天界没有多大意义，暂时可以享受，最终还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦，你还不如为彻底解脱而出家。”因为难陀亲眼看到了地狱的痛苦，而且害怕这种痛苦，所以回去后修行特别精进。出离心也生起来了，没有多久，成就了阿罗汉果。后来佛把他称为持戒第一。

我们真的深信了地狱的痛苦，不可能像现在这样懈怠、懒惰，继续造业。

“认为不实仅说法，此罪重于五无间。”讲善业的功德、

恶业的过患、地狱的痛苦与寿命量，“认为不实仅说法”，认为这些都不是事实，不是真实的，仅仅是说说而已。很多人心里都这样想：“说是这样说的，肯定是骗我们、吓唬我们的。”有时候也想：“会不会是事实啊？”都是半信半疑的，没有深信。这是一种邪见。

没有深信三世因果，六道轮回，没有深信佛讲的这些基本的道理，还谈什么空性、大光明、大圆满？算了吧！其实在显宗里，五无间罪是最重的，但是这种邪见的罪业比五无间罪还重！

“发露忏悔无解罪”,“无解”，无法能够解脱。因为这些都是邪见。相续中如果有这些邪见，就无法解脱，所以称无解罪。我现在处处强调加行、基础。首先要明确，我们是不是为了解脱、成佛而学佛修行的？如果能够确定这个目标，那么要懂得佛讲的基本道理，要深信因果，深信轮回，在相续中要产生无伪的出离心，在这基础上再去发菩提心，再去修证悟空性的智慧，去修大光明的境界，修大圆满法，这样才不会有问题。否则很难，越学越难！

现在很多人都在表面上学修净土宗、禅宗、密宗。但是学了好几年，甚至学了十多年了，却没有丝毫的转变，没有丝毫的成就，然后灰心退步了，没有兴趣，没有信心了，落入了寸步难行的地步，多可怜啊！

我处处都在强调加行、基础，但很多人听都不听。你们这样做，对我来说没有任何的损害。但是，可怜的众生什么时候能解脱，什么时候能成就啊？这样殊胜的机缘不可能总有，也不会长久；一旦错过了，就再也不会有了！若是你能

解脱、能成就可以；如果你不是真心地追求解脱或成佛，那就罢了。所以大家不要错过机缘，一分一秒也不要错过。

你们千里迢迢、跋山涉水来到雪域，不容易啊！是不是为了解脱，为了成佛？如果是，既然有这个福报，就要珍惜，不要错过！每天有没有点变化，有没有点进步？看似在闻法的行列中，似乎有点变化、有点收获、有点进步，一旦离开闻法的行列，回到自己的屋里，还是烦恼依旧，习气依旧。这就叫泡在水里的石头，在水里的时候好像变软了，拿出来以后还是那么硬，一点变化都没有，这样到此处学修也没有多大的意义。

学佛修行就是观察相续，转变相续，对治烦恼。是改变自己，而不是改变别人。我经常讲，在修行的过程中，恶就是恶，善就是善；进步就是进步，退步就是退步。要清楚自己的相续，让自己的相续水落石出！这也是一种真实的修行！

看你们现在昏昏噩噩的样子。在修行的道路上，不好说是善还是恶，不好说是进步还是退步，都糊里糊涂的，所以没有成就，也不能成就！不要这样，好好地反省，好好地忏悔吧！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（八）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天接着讲第二因积资净障——积累资粮，净除业障。

忏悔支，就是忏悔业障。忏悔时最好有高的见解，在此处是以四种对治力来做忏悔。所依对治力分外在的所依对治力和内在的所依对治力，外在的所依对治力是明观福田；内在的所依对治力是愿菩提心、行菩提心。如果相续中不具备愿、行菩提心，只有外在的所依对治力也不圆满。外在和内在的所依对治力、厌患对治力、返回对治力和现行对治力都具备了，忏悔才会圆满。

罪业有两种，一种是自性罪，一种是定罪。

自性罪：十不善业罪、五无间罪、近无间罪、舍法罪、无义罪、无解罪等，都属于自性罪。无论在什么样的情况下，无论是何种身份的人，都会有这些罪，包括傍生都有。发露忏悔我们所犯的自性罪。

定罪，也叫佛制罪，就是佛制定的罪。如犯别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，都属于犯佛制罪。一些学佛的人，尤其是受戒的人才会犯这些罪。

有的罪既是自性罪，又是佛制罪；有的罪只是自性罪，不是佛制罪。

接着忏悔定罪（佛制罪）。

十三僧残四他胜，堕罪恶作向彼悔，

发露忏悔五堕罪。

“五堕罪”是比丘或比丘尼所犯的五种堕罪。比丘的五

堕罪是：一、四他胜罪；二、十三僧残罪；三、三十舍堕和九十单堕罪；四、四向彼悔罪；五、一百一十二种恶作罪。一共有二百五十三条罪。比丘如果犯了其中的任何一条，就是破别解脱戒。

“四他胜”也就是比丘的四大根本戒，即杀生、偷盗、非梵净行、上人法妄语。这是佛制罪，同时也是自性罪。

为什么叫“四他胜”呢？就是说这些烦恼、罪恶是比丘或行者应该要对治的；但若是没能对治得了，相续被这四条罪恶染污了，相续彻底失败了，那些烦恼和恶业就彻底胜利了，所以叫“四他胜”。若破坏了比丘的这四条根本戒，相续中别解脱戒的戒体会完全毁坏，彻底消失，就像一颗树被挖除了树根一样，会被彻底毁坏。所以“四他胜”被视为根本罪。

“十三僧残”共有十三条，若是犯了这十三条戒律，比丘相续中的别解脱戒的戒体只能变为剩余的——不完整、不圆满的。“残”是剩余的意思，所以叫十三条戒僧残。

“堕罪”分“三十舍堕”和“九十单堕”，这都是有含义的，在这里不仔细讲。“恶作”共有一百一十二种。“向彼悔”是四种。

以上这五堕罪，我们在此处也应发露忏悔。虽然在现世当中没有犯过这些戒律，没有造过这些恶业，但在无始劫的流转轮回中，我们肯定当过出家人，受过别解脱戒，也肯定犯过很多这样的戒律，我们的相续中肯定会有这些罪恶的种子。所以我们在阿弥陀佛面前应该不覆不藏，发露忏悔犯别解脱戒的这些罪业。

在这里，主要讲的是属于比丘的一些堕罪。除了比丘的二百五十三条戒，还有比丘尼三百六十四条戒，沙弥、沙弥尼十戒，居士五戒，破坏这些戒律就会犯堕罪。什么叫堕罪呢？将来会让我们堕落的罪业叫做堕罪。比如很多人已经受居士五戒了，但这个戒律受持得不是很清净，也破坏过戒律，这都属于堕罪。如果不好好忏悔，将来要堕落恶趣，感受痛苦。

四恶法罪十八堕，发露忏破菩萨戒。

“四恶法罪十八堕”，这是讲犯菩萨戒的罪业。“四恶法”也叫“四黑法”，这四条都是犯菩萨戒的根本戒。第一条是欺骗上师；第二条是让他人生起怀疑或后悔之心。比如别人修法、念咒或受戒了，恶意地说，“你修的法不正，不如法；你念的咒不是很标准；你肯定没得到戒体”等；第三条是诽谤高僧大德；第四条是通过各种手段欺骗众生。

还有“十八堕罪”，也是菩萨戒的根本戒。有国王菩萨容易犯的五种根本戒，有大臣菩萨容易犯的五种根本戒，还有普通菩萨容易犯的八种根本戒，一共十八种根本戒。这是十八堕罪。再加上舍弃愿菩提心和行菩提心这两个根本戒，就是二十根本堕罪。

“发露忏破菩萨戒”，我们在阿弥陀佛面前发露忏悔所造的罪业。无始劫以来我们肯定犯过很多这样的戒律，造过很多这样的恶业。在现世中，很多人已经受菩萨戒了，但是还经常欺骗上师，对上师说谎话。这不是犯一般的戒，而是犯根本戒。还有故意让众生对自己所修的法生起怀疑，生起后

悔之心，这也是犯菩萨戒。诽谤高僧大德，欺骗众生都犯根本戒，罪业非常严重。

这些错误我们肯定都犯过，现在是忏悔的机会，千万不要错过！这样的机缘不是什么时候都有的。现在看起来好像很普通、很平常，其实根本不是！今天你能到这里来学修此法，有这样一个反省、改错、弥补的机会与机缘，这是宿世修来的福报。而这种福报与机缘也是无常的，不可能经常有，也不可能永远有。所以大家应该珍惜每分每秒，珍惜每一件事情，珍惜每一个殊胜机缘，这样才能获得成就。否则很难！

我们经常得过且过，经常错过！其实每个众生都在给你解脱的机会，都在给你表法，让你开悟。无论是顺境、逆境，无论是在何种时候、何种状况下，都是解脱的机会。若是你能把握住，就能解脱，主要是你能不能把握住。

每个众生都在给你表法，包括那些苍蝇、蚊子，飞进你的房间，飞到你的头上或肩上，然后咬你，也是给你表法，让你开悟。但是你不开悟。它为什么飞进你的屋子，正好落到你的身上，要吃你的血和肉，而没有落到你旁边人的身上，吃他们的血和肉？从因果这个基本理念来讲，这是有因缘的。

比如说传染病，为什么传染你了，而没传染别人？这不是巧合，而是有因果关系的。前些年出现的非典。同在一个城市，同在一个房间，有人没被传染，有人被传染了。没被传染的，是因为他们的业果还没有成熟；被传染，甚至死亡的，是机缘成熟了。一切的一切都是这样，依此类推。如果你明白了这都是因果，你就开悟了！你会知道这都是讨债、还债，都是报恩、报怨的关系。

从佛讲的比较高的理念来解释，是缘起性空。蚊子为什么能飞到你的肩上呢？这是缘起，因为性空。若不是性空，它也不能飞来；若不是性空，它也不能咬你，这体现了缘起性空的道理。都在给我们表法，让我们开悟。不开悟是自己的业障，没解脱是自己没有把握住！

今天进大殿，听这样殊胜的教言，是宿世修来的福报，也是开悟、解脱的机会。若是今天你能在这里发自内心地向阿弥陀佛发露忏悔，你就解脱了。什么叫忏悔？让自己的相续和恶业分开，以后再也不让恶业进入自己的相续，污染自己的相续，这叫忏悔。但你们总是得过且过，总是错过，这种人解脱很难！

十四根本八粗支，发露忏破誓言罪。

“十四根本八粗支”，这是密乘戒，是内密、外密共同承认的十四条根本戒、八粗支分戒。除了十四根本戒和八粗支分戒，其余还有很多戒条。

密宗的戒律是最多的。阿底峡尊者说过：“我受持了别解脱戒以后，一条也没犯过；后来进入了菩萨乘，受持了菩萨戒，就比较容易犯了；我进入了密乘，受了密乘戒以后，经常犯戒，犯过的戒条不计其数。但是我从来没有让这些罪业有过夜的时候，都是立刻忏悔的。”我们也进入密乘，受密乘戒了，可根本都不在乎。

很多人向我请求灌顶。我说：“现在还不到时候，等相续成熟了，随时都能得到灌顶，不着急。”但是都不听，请求、期盼，特别想得到灌顶，不灌顶都没有兴趣修法了。现

在给你们灌顶了，都受了密乘戒——十四条根本戒、八粗支分戒了，还有很多的戒律，你们学习过吗？戒律在密宗里叫誓言，你们守护了吗？舍弃誓言的人，将来一定要堕落恶趣、堕入地狱。

在相续没有成熟之前接受灌顶，只有害没有利。我们虽然进入密乘没多久，但所犯下的错误、所造的罪业，肯定是数不胜数。现在，在阿弥陀佛面前，应该好好忏悔。如果不忏悔，将来是什么下场？

我现在处处强调加行与基础，要求大家从加行与基础开始一步步地学修，这是最安全，也是最能得到法益的。但很多人都好高骛远，都想一步登天。我看你们怎么成就，什么时候能成就？一说生起次第、圆满次第，一说大圆满，都喜欢的不得了！这种好高骛远的人一定会灰心退步的。为什么？因为真正的生起次第、圆满次第，真正的大圆满，是无修无得，没有什么可修的。你真正到达无修无证的境界了吗？不修加行，直接修大圆满正行，少许真正上上根基的人不好说，因为在表面上没成熟，但实际上已经成熟了。

佛在经中讲，人有四种情况：外不熟内不熟、内熟外熟、外熟内不熟、内熟外不熟。外不熟内不熟，就是内心不清净，外表也不清净。内熟外熟，就是内心清净，外表也清净。外熟内不熟，就是外表很清净，很如法，但是内心不清净，都是贪嗔痴慢疑。内熟外不熟，就是在外表看不出来，但内心是清净的。

我们现在讲净土法，有的人也没有什么别的依据，只是依据一两个公案，就说往生不用观想阿弥陀佛，不用发菩提

心。说在什么地方，有一个老太太，也不懂佛理，没发菩提心，也没有观想，只念佛号就往生了。

你怎么知道他们没发菩提心呢？你怎么知道他们没有观想阿弥陀佛呢？你是不是有他心通了？你的他心通也不是一般的他心通，境界应该比他们还高。若是你的境界没有比他们高，怎么能衡量他们的相续呢？到处瞎说，以盲引盲，自己没有办法往生，还让别人迷惑；瞎讲道理，瞎编佛理，这都叫破坏法身，比杀害三界所有众生的罪过还大，是特别严重的罪过。但是人都不注意，就是因为不懂因果，也不相信因果。

“他肯定没有观想啊！我们观想多难啊，念仪轨，闭着眼睛观；观不出来，再睁开眼睛看一遍塑像或唐卡，再闭着眼睛观。他也没有这样做啊！”真可怜！内在成熟的人，功夫已经到家了，不用这样麻烦。他在一刹那、一瞬间当中，就能一清二楚地观想出来阿弥陀佛和他的眷属，以及西方极乐世界所有的景象。

还有的人说：“临终的时候，破瓦法能管用吗？那时我一个字也念不出来，也肯定观想不出来，能往生吗？”我们现在念诵仪轨不熟练，观想更困难，这是功夫不到家，是自己的问题。我们现在是在炼！等功夫到家了就不用炼了，炼到最后就不用仪轨了，也不用眼睛和嘴，所有仪轨内容都刻在心里了，观想也是一瞬间的事。以前很多大德高僧都是这样的。比如观修文武百尊，一百多位本尊，形象、服饰及所带的法器都不一样。但他在一瞬间观得一清二楚，这是功夫。

现在我们观修一遍往生法需要好几个小时，这就是功夫

不到家，那就要好好修。真的炼好了，修成了，在一瞬间你能观得一清二楚，而且非常圆满。到临终的时候，尤其在那一瞬间，是不会有问题的。其实往生的时候，神识的转换只是在一瞬间，没有太长的时间。而我们现在修行没有达到这样的层次，实在观不出来的时候，就多看唐卡、塑像，然后再闭上眼睛观。

还有人说，“修大圆满法不用修加行。我们历代祖师有些也没有修加行，但都开悟、见性、圆满了。”你怎么知道他没有修加行？他已经修好了，在他的相续中，已经有了出离心和菩提心。若是没有出离心和菩提心，相续没有成熟，不可能见性成佛！

在历史上，确实有在现世中不修加行而直接圆满的。比如张麦彭工布，他遇到布玛莫扎上师时，已经八十多岁了，布玛莫扎让他坐禅，直接给他传授窍诀，直指人心，他当下就开悟了、圆满了。之前他没学过什么佛法，但他是上上根基的人，相续已经成熟了，过去世已经修好了，所以在今世就不用修了。你跟他一样吗？若是你相续中也有出离心、菩提心，你也是上上根基的人，你很快也会圆满的。

所以不要说、也不要听信这些没有依据的话。学佛修行的过程中不能道听途说。自己有了上师、善知识，就应该听他们的，不应该谁的话都听，否则很容易修偏，这就是依止上师的目的。

我们现在修加行，才是真正在修密法、修大圆满法。等我们的相续成熟了，大光明、大圆满的境界自然就会现量。所以应该好好地思维、观察、反省自己，在阿弥陀佛面前，

将这些定罪忏悔清净。

未受戒律造恶业，非梵行及饮酒等，

一切自性之罪过，发露忏悔未知罪。

“未受戒律造恶业”，在没有受持戒律的情况下造下罪业。很多人都说：“我现在没有受戒，因为不敢受戒。”为什么不敢受戒？就是想做坏事！“如果我不受戒，做坏事了佛菩萨也不能怪我；如果受戒了，就不一样了。”就是想允许自己做坏事，有自己一套不受戒的理由。不受戒的话，不会犯佛制罪，但是一样会有自性罪。不管是人还是非人，不管是信佛还是不信佛，不管是受戒还是没受戒，都会犯自性罪。十不善业都是自性罪。

“非梵行及饮酒等，一切自性之罪过，发露忏悔未知罪。”“未知罪”，是在不知道的情况下造的这些罪业，如吸烟、饮酒、杀生、偷盗、不净行、妄语、绮语、离间语、贪心、嗔恨心、邪见等。这些都是造业，将来要感受恶果的。也应该统统忏悔！

我们没遇佛法，没入佛门以前，所犯的错误、所造的恶业，都是未知罪。那时不知道做这些事情是错误的，是有罪业的，于是到处犯，还得意得不得了，当作一种功德到处宣扬：“我今天喝酒了，喝了很多；今天赌博了，赢了不少钱；我今天去诈骗，骗了很多钱；我今天杀了很多动物；我到大饭店吃鲍鱼、吃龙虾了。”觉得自己好像挺有本事，有些人听了还随喜他们。这些都属于未知罪，也是性罪。还有非梵行、吸烟、饮酒等罪业。我们在不知道的情况下所犯的自性

罪，都要在阿弥陀佛面前好好地发露忏悔。

虽受皈戒灌顶等，不知守戒护誓言，

发露忏悔佛制罪。

“虽受皈戒灌顶等，不知守戒护誓言。”虽然是佛制罪，但也有不知道这些戒条的。比如听说今天要传授皈依戒、居士五戒、菩萨戒等，都来接受了。但连这些戒条的内容都不知道，更不知道要守护誓言了。

皈依后要受持皈依戒。现在有些人不但不知道要受持皈依戒，还到处去领皈依证。今天到这个庙里皈依了，领张皈依证，觉得一切就都好了。回去以后没怎么好，觉得不太如意，就不太相信了，怀疑那个寺院是不是不太清净，应该找个更大的寺院去皈依。然后就跑到大一点的寺院去皈依，又领了皈依证……这是内地比较常见的现象。

还有的人到处去接受灌顶，这种现象在藏地比较普遍。今天听说在某个地方有位活佛灌顶，都跑去接受灌顶；明天又听说有别的活佛灌顶，又跑到那边接受灌顶。受灌顶就是受密乘戒，就要守护密乘十四条根本戒等戒条和誓言！到处接受灌顶，却根本不知道要守护誓言，灌的什么顶都不知道。这种人怎么能知道这些戒律和誓言呢？又怎么能守护戒律和誓言呢？

“发露忏悔佛制罪”，我们都犯过这些佛制罪，应该统统忏悔。

若无悔心忏不净，昔所造罪如服毒，

以大惭畏悔忏罪。

乔美仁波切在此处单独强调破恶力——厌患对治力。相续中若是对这些罪业没有生起强烈的后悔之心，你再怎样忏悔，业障也无法忏净。我们往昔所造的这些罪业，犹如服毒药一般。比如刚才不小心喝毒药了，现在发现了，心里是哪种状态？恐怖、畏惧、后悔！快没命了，快要死了，能不后悔吗？“我为什么要喝这个啊！是不是眼瞎了？”一定会后悔莫及，而且内心会生起很大的畏惧感。

同理，如果你知道这些罪业，快要将自己的解脱慧命断送了，对于渴望解脱成就的人来说，能不后悔、畏惧吗？“以大惭畏悔忏罪”，就是以极大的惭愧、畏惧之心忏悔罪业。只有当你对这些恶业有服毒药般的强烈的畏惧感和后悔之心的时候，才能忏净业障，否则不能清净业障。

我们现在犯错误，造罪业了，真正从内心深处有这样的认识，不可能没有畏惧、后悔之心。但现在我们还是没有真正意识到自己所犯的错误和罪过。在忏悔的过程中，知晓自己的错误，生起后悔之心是非常重要的，这叫破恶力。我们犯错误了，相续中有恶业了，要想破坏这种恶的力量，就要靠对错误生起强烈的后悔之心，这是破坏恶力唯一的对治方法。

后无戒心罪不净，发誓此后遇命难，

亦不造作不善业。

“后无戒心罪不净”，乔美仁波切在此又特意强调返回对治力，就是誓不再造恶业的坚定决心。以后再也不犯同样的错误和戒律，相续中彻底不存留想犯戒、犯错、造恶的心。若是没有这样改错的决心，再忏悔，业障也不能彻底清净。

“发誓此后遇命难，亦不造作不善业。”从内心深处发誓，我忏悔以后，纵遇命难亦不造作不善业。“不善业”在这里指一切罪业，无论是自性罪还是佛制罪都不再造。比如说，今天有人问你“要戒还是要命”，你若是护持戒律，就可能失去性命；你若是舍弃戒律，就可以保全性命。即使在这样的紧要关头，你也不应该选择活命，而应该选择护戒！这叫“纵遇命难，亦不造作不善业。”

这种决心叫返回对治力。什么叫返回？我们没有犯戒、没有造业之前，相续是清净的。现在造恶业了，相续被染污了。我们通过忏悔要恢复原来那种清净的状态，回归当初。若你真正具足了返回对治力，就圆满了，此时你已经回归当初了。要恢复原状，就要通过返回对治力——誓不再造恶业的决心。

如果有智慧，用不着更多的理论来解释，仅仅听闻到这两个对治力的名字就能开悟。我们的相续中不是有恶业吗？就要靠破坏恶业的力量，靠破恶力——厌患对治力，也就是知错，生起强烈的追悔之心。

但你们现在都没有追悔心。有人闻法迟到了，本应该感到恐怖、畏惧，应该磕头忏悔才是，但好像都不太愿意。若是你真的知道错了，知道这是一个改错、反省的机会，你会心甘情愿、非常高兴地磕头忏悔。但我们都没有强烈的追悔之心，根本不后悔！

我们相续中恶的力量为什么破坏不了呢？为什么这些恶业还到处发芽结果呢？今天遇到这件事了，明天又遇到另外一件事了；今天上午生烦恼了，下午又犯错误了。为什么

呢？就是因为没有破恶力，没有破坏我们相续中这些恶的力量。我们没有对自己所犯的错误、所造的恶业生起强烈的后悔之心，没有知错，破恶很难啊！

我们有一句法语："知错是一种开悟，改错是一种成就。"但知错哪有那么容易啊？知错是一种开悟，开悟了才有破除恶业的力量！改错是一种成就，你成就了才是完全恢复，完全回归当初了，才没有过失了。我们的法语句句都精彩，都是精华。

破恶力和返回对治力是忏悔的根。乔美仁波切在此处讲得一清二楚，若是没有这两种力量，再忏悔也没有用。

有的人根本不明白佛理，怕业障现前而学修佛法。把门一关，就开始诵《地藏经》，每天都诵几遍、十几遍，害怕冤亲债主来找麻烦，担心身体有病，所以要消业。如果没有破恶力、返回力这两种对治力，不会有真正的效果。《地藏经》不是没有力量，但是要启发《地藏经》的力量，就要具备这两种工具。《地藏经》是让你通向解脱的一艘航船，但它是需要燃料的。燃料就是知错和改错，就是破恶力和返回对治力！你解脱的航船靠这两种燃料才会航行，你才能到达彼岸，否则没有用。

修密法人的当中也有这样的，听说金刚萨埵能祛病，驱魔，消业障，就把自己关起来使劲念，"只要是能祛病、驱魔就行，消业放在最后。"整天念金刚萨埵心咒、念百字明。念了一段时间，没有什么收获与利益，就失去信心了。

祈求金刚萨埵佛加持消业，最起码要具足四种对治力。首先是所依对治力，就是观想金刚萨埵佛。有的人心里祈祷，

"金刚萨埵佛救救我！" 观想也不到位，连金刚萨埵佛的形象都没有观清楚，就开始念心咒，连所依对治力都没有具足。然后观想金刚萨埵佛发光，降下甘露净除业障，这是现行对治力。但是也没有如理如法地观想，只是以贪心观想金刚萨埵佛把自己的业障、病魔消除了，妖魔鬼怪都跑了，现行对治力也不清净、不圆满。破恶力和返回对治力就更不用说了，根本不反省自己的错误，也不知道这一切都是因果，更没有立下誓言，发誓发愿永不造罪，永不犯戒。四种对治力都没有具足，所以虽然修了除障法也起不到真正的作用！不管你爱听也好、不爱听也好，若是不具备这四种对治力的话，即使是每天念一遍《地藏经》、修一遍除障法，念一百零八遍百字明也没有用，业障不能清净。念《地藏经》、念百字明一定能消业。但什么叫"念"？这是有要求、有条件的，不是光念几个字就能达到目的。所以不要自欺欺人！

现在的人都是怎么学佛的？真的非常可怜！还认为自己很有学问，很有修行。但是有些人还觉得我可怜。

《密勒日巴大师歌集》里有这样一个故事。在贡塘地区，有五姐妹在山上遇到了密勒日巴。密勒日巴身上没穿衣服，她们嘲笑密勒日巴，觉得他没吃、没穿，在山洞里非常可怜。密勒日巴当下就唱觉歌："贡塘五姐妹和瑜伽密勒日巴我，我们互相可怜，互相嘲笑；她们可怜我，我可怜她们；她们嘲笑我，我嘲笑她们。"密勒日巴为什么嘲笑她们？她们那么烦恼，那么愚痴颠倒，自己还不知道，多可怜哪！

世上有很多人觉得我可怜，一个出家人一无所有，没家、没孩子，还经常胡说八道，多可怜啊！肯定有嘲笑我的。我

却非常可怜那些世人，尤其是有点名气、有点地位的人，自认为很了不起，实际上什么也不是，真可怜！所以我们也是互相可怜，互相嘲笑。世上就是这样，没有什么可奇怪的，很正常。你觉得他可怜，他觉得你可怜，互相站的角度、处境不一样。

我们现在可怜那些小含生，觉得蚊子多可怜，很快就会死了；蟑螂多可怜，没吃没穿的。但蟑螂和蚊子却认为我们可怜："你们这些怪物多可怜，我们能飞，你们不能飞；我们生活那么简单，你们生活那么复杂。每天为了生活，为了暂时的一点点利益，那么辛苦颠倒。"也是互相可怜。

阿弥陀佛及佛子，加持净化我相续。

在阿弥陀佛面前恳切地祈求："我唯一的怙主阿弥陀佛以及眷属菩萨们，今天我很幸运，很有福报能够在您们面前发露忏悔，祈请您们能够慈悲地摄受我、加持我，净化我相续中所有的业障。"这时阿弥陀佛慈悲地摄受了我们，发光或降甘露消除了我们的业障，我们得以清净了，这就是忏悔支。修行就是一个忏悔的过程，忏悔就是一种知错改错的过程。它能对治很多烦恼，尤其是能对治愚痴，而愚痴是一切痛苦的根。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（九）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们接着讲第二因积资净障——积累资粮和净除罪障。

今天讲七支供的随喜支。

随喜能对治很多烦恼，主要能对治嫉妒心。我们不但不嫉妒他人，还能发自内心地对他人所做的功德生起欢喜之心，这叫随喜。仅仅随喜他人的功德，就能得到非常大的功德。

功德有属于世间的、有漏的，也有出世间的、无漏的。凡夫若是随喜出世间的、无漏的功德，虽然得不到同样的功德，但是也能得到相似的功德；而只要能够真正随喜世间的功德，就能得到同样的功德。不需要做什么，轻易地就能得到这么大的功德，这是随喜本身特有的一种功德。

比如，今天有一个人修学正法开悟、解脱了，我们凡夫能真心随喜，就能得到和他差不多的功德。但因为开悟、解脱属于出世间的功德，凡夫还没有开悟、解脱，所以只能得到相似的功德。虽然不是完全等同的，但也差不多很快就能开悟、解脱了。

我们凡夫仅仅随喜造佛塔、建寺院、塑佛像、诵经、持咒等这些世间有漏的功德，就能得到同样的功德。

随喜他人所做的功德，说起来容易，做起来难。嘴上会说随喜，但是不是发自内心的，还不好说。真正的随喜不是在嘴上说的，而是要在内心深处有这样一个随之欢喜的心态。所以一般来说很难做到。

要做到真正的随喜，要具足两个条件。

第一，从胜义谛来讲，有无我的智慧，放下自我了，才

能真心实意地随喜他人的功德。真正放下自我的人，才能完全做到随喜。

我们听到、看到别人在做功德、做善事，心里能真正生起那种无伪的欢喜之心是非常难的。因为凡夫都有贪嗔痴慢疑这些烦恼，而烦恼之根就是我执。若是没有放下自我，没有无我的智慧，怎么能祛除我执？若是有我执，这些烦恼就无法根除，自然会在相续中生起，自然就有嫉妒心。一遇到对境时，嫉妒心自然就会浮现出来，所以很难生起真正的欢喜之心。

第二，在相续中生起愿、行菩提心，尤其是生起愿菩提心后，才能生起欢喜心，才能真正随喜他人的功德。

为什么呢？因为要生起愿、行菩提心，首先要有慈悲心，而慈悲心的基础是知母、知恩、报恩。真正知道一切众生都是我们的父母，他们对我们的恩德和现在的父母一样，然后就要报答他们的恩德。这些都是真心实意、发自内心的。在这样的情况下，若是他人积累功德与善根，得到好处与利益了，相续中自然就能生起这种欢喜之心。因为我们有报恩的愿望，为他们承办一些利益，本来应该是我们要做的事，现在我们不用为他们做什么，他们自己就有功德和善根了，自己就能得到解脱和成就了，我们肯定会非常高兴地随喜！比如，今天你要帮助某人做一件很麻烦的事，但他自己解决了，不用你帮了，这时你一定会非常欢喜。

如果不是这两种情况，在其他的情况下，就不能说是真正的随喜。现在的学佛人都会说："随喜，随喜"。是真心随喜，还是嘴上随喜？在内心深处有没有生起这种真正的欢喜

之心？若心里没有，那就不是真心的。如果在你的相续中还有嫉妒心，怎么能生起欢喜心，为了什么欢喜呢？所以不好说你是不是在随喜。

随喜应该是平等的，有分别的随喜不是真正的随喜。比如，你特别喜爱的儿女在外面做了一件好事、善事，你肯定会发自内心地高兴，一定会随之生起欢喜心。但是这种欢喜心不是此处讲的随喜。

平等的随喜是对谁都一样。无论是恩人或仇人，喜欢或讨厌的人；无论是什么情况，高兴或不高兴，关系好或不好，任何时候都能随着他人生起欢喜之心，这才是佛讲的真正随喜，才会有极大的功德。

"佛说同获彼福德"，有人一定会怀疑："怎么能获得同样的福德呢？什么也没做，就能得到这么大的功德吗？是不是不学、不修，只随喜就行了呢？不可能吧？"此处讲的随喜的功德，是在"闻听他人行善时，若舍嫉妒不善心，诚心欢悦作随喜"的情况下。若能这样随喜，才能得到同样的功德。

我们这样仔细分析、讲解，就不会疑惑。其实随喜很难，真正有无我的智慧，无伪的愿、行菩提心，那已经是登地的时候了。因为有各种方便，积累功德非常快，随喜也容易。其实真正能做到随喜，那是非常了不起的。

佛在世时，有一天，胜光王邀请佛陀及其眷属，并发心供养他们三个月的饮食、衣服等诸多受用。在当时，只有胜光王这样有大福报、有能力、有势力的人才能做到，其他任何人都无法做到。

一天，一乞女来此讨饭。她心想："胜光王前世肯定种过很多善根，否则他现在怎么能转生为国王，这样承侍佛及眷属呢？他将来肯定会有更大的福报。"于是她从内心深处生起了一种欢喜心。她不是虚情假意的，而是真心实意的这样想。她又想："我前世没有修福，今生没有胜光王的能力与福报！现在沦为乞丐，要讨饭，靠别人养活，将来会更惨！"

乞女的这几颗心是无价之宝！第一，她想到了胜光王的前世、今生及未来，这就是相信了轮回，相信了因果；第二，她随喜了胜光王的功德；第三，对自己所遭受的贫困的果报生起了惭愧心。

那天，佛用完斋时问胜光王："你今天供斋的功德，是回向给你自己，还是回向给比你还有善根的人？"胜光王心想："在此哪有比我善根还大的人？"于是就答应了，"若是有可以回向给他。"佛回向时，念了那个乞女的名字。

连续几天都这样回向，胜光王也有点不高兴了，问大臣们有没有妙计阻止这件事。有一个大臣说："有啊，等乞女再来时，让她生气，功德就能毁坏了。"胜光王采纳了他的主意。当那些乞丐又来的时候，不但一粒米也不给他们，还打骂他们。那个乞女肯定没有登地，没能控制自己，果然生气了。佛祖说："她本来功德非常大，但是今天一生气，功德都毁坏了，现在功德可以回向给胜光王了。"后来佛跟胜光王讲："她发自内心地随喜你，这个功德非常大。你虽然在做功德，但有时会掺杂吝啬心、傲慢心等烦恼。而她随喜时没有掺杂任何烦恼，是纯净的善念，所以她随喜的功德已经超越了你的功德。"

随喜这颗心必须是真心实意，发自内心的。这种真心的随喜，登地以后肯定有，真正在相续中生起无伪的愿菩提心或慈悲心时也有，除此之外很难。一般的情况下是不会的，特殊的情况下不好说，与遇到的对境，自己的念头，以及业果的成熟，都有关系。

人的根基不好说。现在很差，也许一会儿就成熟了，突然生起真正的随喜心了；现在根基很好，也许过一会儿就差了。这些都是有可能的。

历史上有很多这样的公案，刚才还在造业，现在相续成熟了，立即见性成佛了。我们常说的“放下屠刀，立地成佛”就是这个意思。刚才还拿着刀杀害众生，忽然就见性成佛了；刚才还在种地或放牧，忽然就见性成佛了；刚才还在为生活奔波，突然就见性成佛了。这些情况都有。

佛讲过：“一些极其微妙的因果，除了佛之外，谁也无法完全了知。”有些人想以一两个公案就把一切佛理都涵盖了，不可能。人与人不一样，事与事不一样。情况是各种各样的，不能一概而论。

第四支随喜支。

闻听他人行善时，若舍嫉妒不善心，

诚心欢悦作随喜，佛说同获彼福德。

听说有人塑佛像、建庙、念咒、修加行等等，行持这些善法的时候，若是没有嫉妒等不善的起心动念，在内心深处，诚心诚意、悦意欢喜地做随喜，佛说能获得和那个人同样的福德。不用人力、财力，一个意念随喜，就能得到这么大的

功德和福德，多好啊！

故于圣者及凡夫，所作诸善皆随喜。

“圣者”就是声闻、缘觉、阿罗汉、菩萨、佛；“凡夫”是还没有得地的，如天人、人、阿修罗、饿鬼、傍生、地狱，这六界众生。所以，无论是圣者还是凡夫，所做、所具有的功德、善根、福德，统统都随喜。比如有人精进了，我们真心随喜；有人修行有进步了，我们真心随喜；有人今天考试考得好了，我们真心随喜。

那么是不是“同获彼福德”？这里有四种情况。

第一、圣者随喜圣者。如果你是出世间的圣者，你再随喜圣者，你完全可以得到圣者所做的功德与善根；不是相似的，而是真实的。

第二、圣者随喜凡夫。凡夫做的那些功德与善根虽然是有漏的，你通过随喜，却能得到无漏的功德，超越他本身所得到的。

第三、凡夫随喜圣者。圣者做的那些功德、善根肯定是无漏的。凡夫在没有开悟、登地的情况下，不可能得到无漏的善根。因而作为凡夫，随喜圣者，只能得到相似的善根与福德。

第四、凡夫随喜凡夫。只能获得凡夫所做的善根与福德。

总而言之，凡夫通过随喜，只能得到有漏的功德；而圣者通过随喜，可以得到无漏的功德。偈颂里讲的“同获彼福德”，没有明确区分有漏或无漏，但我们自己通过分析可以明白。

于发无上菩提心，广利有情皆随喜。

这是大乘的善根或福德。他人发菩提心了，应该随喜；他人利益众生的事业广大无碍了，应该随喜。但很多人嫉妒，看到有人当辅导员，当法师了，就嫉妒了。不应该嫉妒，应该随喜。你能真心实意地随喜，也能得到同样的功德、善根和福德。你和他差不多了，也快要发菩提心、广利众生了。

断十不善行十善，救护他命发布施。

守持戒律说实语，化怨言语直柔和。

少欲言说具义语，修持慈悲行正法，

于彼善法皆随喜。

“断十不善行十善”，乔美仁波切在此处单独讲了随喜十种断恶行善。有人断除十种不善业、行持十种善业了，要真心随喜。

“救护他命发布施”，“救护他命”，不但不杀害众生，还能救护他众的生命，就是全力以赴地爱护自他的生命，这是身三业中的第一个。“发布施”，不但不偷盗还做布施，这是身三业中的第二个。“守持戒律说实语”，不但没有不净的行为，不邪淫，还能守护戒律，这是身三业中的第三个。

“说实语”就是不但不打妄语，不说假话，还说谛实语。这是口四业中的第一个。“化怨言语直柔和”，不但不挑拨离间，还化解他人的怨恨。这是口四业中的第二个。“直柔和”，说正直而柔和的语言，不说恶语。什么叫恶语？恶语不一定都是粗语，只要是让人不悦意的、让人起烦恼的语言都是恶语。不说恶语还能说柔和语，就是说好听的话，而且是实话，

不是说花言巧语。这是口四业中的第三个。“少欲言说具义语”，“具义语”，说有意义的话，能消灭烦恼，增加善心、正信、正知、正见，和佛法、修行有关的话语，不说绮语，不说没有用的闲话，不道听途说。这是口四业中的第四个。

你们平时谈话的时候，都不讲佛教典籍里的公案，却讲那些乱七八糟的事情。其实我们可以谈佛教的历史，讲佛法里面的故事；可以唱觉歌、道歌、法语等；还可以读诵佛经里的赞偈、诗文。

“少欲”就是少贪，不贪心。这是意三业中的第一个。贪欲是轮回的根，对人、物等一切都不应生贪欲之心，知足少欲。“修持慈悲行正法”，不但没有害心，还能发慈悲心——发自内心地想拔除一切众生的痛苦，给予一切众生安乐。这是意三业中的第二个。“行正法”不但没有邪见，还有正见，能修持正法。这是意三业中的第三个。

以上就是十种善业。我们听到、看到、想到他人在修十种善业时，能发自内心地随喜，我们也能得到同样的功德与善根。“于彼善法皆随喜”，所有的善法，无论是圣者做的还是凡夫做的，无论什么样的善根都应该全部随喜。

我们寺院的这些僧众从小出家，行持善法，从来没有做过坏事。你们有没有随喜？没有吧！他们看起来挺平凡的，但这个功德你们都很难相比。有些人觉得自己很有修行，却连世间的五戒十善都没有做到。

大家看介绍我的文章，认为我七岁出家很了不起，其实这没有什么。藏地很多人都是六、七岁出家，可以说相续没有被染污过。这个功德你们很难比啊！

我到内地以后听说，内地五百个修行人中有一个成就者。但是按照藏地的说法，藏地五个修行人中就有一个成就者。很多人好像都不太相信，心里怀疑：能有那么大的差距吗？真的不一样！

其他寺院我不敢说，我们寺院无论是老喇嘛还是小喇嘛，还有那些长期在寺院修行的居士，我一次也没有听说过他们之间发生矛盾与冲突，都是那么和睦、团结。虽然那些小喇嘛年龄很小，都是几岁、十几岁，但是他们从来没有打过架，他们都不敢，因为有老师、管家，还有上师。我从喇荣回到寺院已经七、八年了，经常与他们在一起，若是有这种现象，管家一定会告诉我的，我不可能不知道。

但是你们由于习气，经常发生矛盾，很多时候连这些小喇嘛都不如！所以你们要好好地向他们学习。你们年龄比他们大，阅历比他们多，但是你们内心的智慧和清净的戒律照他们差得太远了。你们现在到这里，不是要得到世间的学问，而是要学习清净的戒律，广大的智慧。多跟他们学，别给我丢脸，别给大家丢脸。

以上讲的都是随喜支。随喜能对治很多烦恼，尤其能对治嫉妒心。有嫉妒心，尤其是嫉妒心非常严重的人，内心不可能得到安宁。

下面是第五支请转法轮支。

十方浩瀚世界中，圆满正觉后不久，

我于彼等前祈请，迅速广转妙法轮，

佛以神通知彼义。

“十方浩瀚世界中”，那么多的世界中；“圆满正觉后不久”，和释迦牟尼佛一样，成佛道不久；“我于彼等前祈请，迅速广转妙法轮，”我到他们的面前祈请，迅速广转法轮。“佛以神通知彼义”，佛菩萨通过神通，了知我们的心愿。佛、菩萨慈悲，一定能满我们的愿。

佛法是需要祈请的。佛祖释迦牟尼佛在菩提树下成道后，七七四十九天没有讲经说法，没有转法轮。为什么呢？为了示现佛法的威仪及真正的价值，让大家明白佛法不是谁都能得到，不是谁随便就能求到的，所以佛祖没有轻易传法，七七四十九天示现不讲经说法。

人道众生哪有这么高的智慧，知道要去请法呢？根本没有人知道有佛。是天界的众生，尤其是帝释王、梵天王知道了以后，带着无数的眷属，拿着千辐法轮、右旋海螺以及无数的珍宝供品，祈请佛祖辗转法轮。此后，佛才讲经说法，辗转法轮。在历史上，大德高僧宣讲佛法，也是要通过祈请的。现在到末法时期了，没有人请法。

祈请转法轮，能对治很多烦恼，尤其能遣除舍法罪。所以应该处处祈请广转法轮。

在我们肉眼看不到的十方世界中，有很多佛菩萨不讲经说法，不传法。我们应该随时祈请诸佛菩萨广转法轮。自己现在没有转法轮的能力，但是我们可以通过祈请，让诸佛菩萨转法轮，用佛法的光明遣除世界的黑暗。

现在人间，有很多大德高僧、成就者是佛菩萨再来，然而由于众生的福报浅薄，而示现没有讲经说法，没有转法轮。我们祈请诸佛菩萨、具德的上师、善知识广转法轮，讲经说

法，以佛法的光明遣除世间不可思议的灾难。

很多人说："过几年是世界末日。"世界末日肯定有，佛在经中，在两千五百多年前，就已经说得一清二楚了。但不一定是这几年。因为佛没讲过，莲花生大士也没讲过，很多大德高僧有一些预言，可也没讲过具体的时间。但是因为众生的业力不可思议，也不好说。

莲花生大士预言过："到末法时期，灾难不断。但能一心祈祷上师三宝，一心学修佛法，在世界末日的时候，也有得度的机会。"若能一心祈祷莲花生大士，就能得到他的救度。

二零零八年，世界各地灾难不断，发生了很多不可想象的事情。那时，我没有别的办法，第一个想到的就是祈祷莲花生大士。我主张并且劝告大家发心念诵金刚七句祈祷文，大家用了几个月的时间完成了一亿多遍，这不是一件很容易的事情，但是我们却圆满了。后来灾难也减少了，世界的动乱也慢慢平息了。不知道别人怎么认为的，我认为这就是佛力的加持，是莲花生大士的加持，因为我们一心祈祷了。我们在二零零九年也圆满了一亿多遍，今年圆满一亿多遍也应该没问题。我们已经连续三年念诵金刚七句祈祷文了。

作为三宝弟子，面对灾难的时候，不应该心慌意乱、手忙脚乱的，而应一心祈祷上师三宝，尽心尽力地去拯救危机，这是对所有众生都有利的事情。

我们应该祈请佛转法轮。佛菩萨慈悲，在佛菩萨面前众生平等，无论是富贵的人还是贫穷的人，谁祈求都一样，佛菩萨一定能满我们的愿，能辗转法轮。这也相当于自己转法

轮了，这个功德、善根不可思议，对所有众生的利益也不可思议！虽然自己没多大能力，但通过这样的方法，能够像佛、菩萨一样利益众生，还能通过这样一个修法与方便，遣除我们往昔所造的舍法罪等罪业。

若周围有具德的上师、善知识，你可以亲自去请法；若没有，也可以通过意念、观想的方法来祈请转法轮。阿弥陀佛及一切诸佛菩萨都知道我们是怎么想的、怎么说的。

这就是请转法轮支。

接下来讲第六支请求不入涅槃支。

于佛菩萨持教师，诸欲涅槃彼等前，

祈请住世不涅槃。

佛祖释迦牟尼佛快要涅槃的时候，阿难并没有察觉，而珍达居士知道了。他到佛祖面前请求不入涅槃。佛因为他的祈请，延长了三个月的时间入涅槃，在此期间又利益了无数的众生。

“于佛菩萨持教师”，“持教师”就是具德的上师、善知识。现在佛已经涅槃了，大阿罗汉们也都涅槃了，那些具德的上师、善知识是佛教的主人。

“诸欲涅槃彼等前，祈请住世不涅槃。”在十方浩瀚的世界中，正想要趋入涅槃的佛菩萨、上师、善知识不计其数。我们应该在他们面前请求不入涅槃。如果在自己身边或周围有这样的上师、善知识，应该亲自去祈请；如果周围没有，我们可以通过观想和意念，来祈请不入涅槃。

佛和一地以上的菩萨都自在了生死。若是有意义，他们留在世间多长时间都可以。但是在三种情况下，他们会入涅

槃：第一、暂时完成了利益众生的任务；第二、众生刚强难化，暂时度化不了；第三、佛、菩萨为了表法。第三种情况又包括两方面：一、佛菩萨若是住世时间长了，众生不珍惜，不觉得稀有；二、众生会在相续中生起常见。因此，为了众生在相续中能生起无常这种见解，佛菩萨也会示现趋入涅槃。

我们有一句谚语："哪里有佛法，哪里就有平安；哪里有佛法，哪里就有快乐；哪里有佛法，哪里就有众生的利益。"其实利益众生的最佳方法就是弘扬佛法，除此之外，其他的方法都不究竟、不圆满，因为解决不了众生心灵上、根本上的问题。要解决这些问题，就要靠佛法。所以我们要祈请佛菩萨、具德的上师、善知识不入涅槃，长久住世，广转法轮。

下面是第七支回向支。

以此为主三世善，回向一切诸有情。

愿皆速得无上果，根除三界之轮回。

"以此为主三世善，回向一切诸有情。""以此为主"，是说我们已经学修了七支供中顶礼支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请求不入涅槃支，要以这些功德、善根为主；"三世善"是指我们过去、现在、未来世中所积累的善根，现在都可以回向。回向过去世、现在世的善根，就像存款一样，把这些都存在我们的阿赖耶识当中。而回向未来世中的善根，就像贷款一样。将这"三世善"都回向给一切有情众生。

什么是回向众生，回向菩提呢？很多经典、论典都说得

很明确。发心和回向，一个是在功德的前面，一个是在功德的后面；一个是做善根的目的，一个是善根的去处。发心和回向，都要具足两个条件：一个是为一切众生，一个是为菩提。

回向有两种方法。一种是回向给众生，这有两个要点：对境是一切众生，目的是圆成佛道。另一种是回向给自己，愿自己早日成道，广度有情，愿自己的功德成为众生成道的因缘。这两种回向都可以。其他的回向方法都不太如法。

有的人回向给这个人、回向给那个人，说了一大堆，但是都不太如法。但很多人都喜欢自己瞎编，装聪明，还特别执着这些，“回向给冤亲债主，回向给有病的父母，回向给正在学习或考试的儿女，愿他们学业有成……”

人的根基、相续都不一样，有的人怎么提醒都没有用。这些回向的方法不是不可以，只是这样不究竟、不圆满，不是很如法。回向给一切众生的功德、善根会更大一些。

“愿皆速得无上果，根除三界之轮回。”愿一切众生都能迅速得到无上正果，彻底断除三界轮回的根。轮回的因结束了，轮回的果也自然会结束。

愿善我今速成熟，遣除十八种横死。

身康力壮韶华丰，如夏恒河无尽财。

无魔怨害享正法，如法成就诸所愿。

弘法利生大益成，使此人身具意义。

“愿善我今速成熟”，愿我的善根今生今世迅速成就。我们现在修净土与大圆满，愿能迅速成就净土法、大圆满法。

“遣除十八种横死，身康力壮韶华丰。”前面讲的非时死，与此处讲的十八种横死是一个意思。为了延长生命，遣除这些横死、非时死，祈祷阿弥陀佛所得到的加持力最大。因为阿弥陀佛也是无量寿佛，他有这个愿力与加持力，帮我们实现这个愿望。所以在此处发愿，遣除十八种横死，愿我们能身体康壮，青春久驻，福寿绵长。

“如夏恒河无尽财，无魔怨害享正法，如法成就诸所愿，弘法利生大益成，使此人身具意义。” 无穷无尽的财富，犹如夏季的恒河水一般不断增长；没有一切违缘、障碍，能够顺利地修持正法；一切如法的愿望都能无碍地实现；弘法利生的事业，能获得巨大的成功。这样我们的人身就有意义了，没有耗费、浪费，没有虚度光阴。

这些讲的是七支供的内容，都是积资净障最殊胜的方法，我们通过这些内容积累资粮，净除罪业，这是往生的四因之一。七支供的内容今天都讲完了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（十）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们接着学修往生的第三个因发菩提心。

发菩提心在《极乐愿文》里没有单独列出来，没有单独的仪轨与解释，但是七支供的回向支里有发菩提心，后面的

发愿回向里也有发菩提心。

很多地方开极乐法会的时候，都要念诵《极乐愿文》，同时可以单独加一个发菩提心的仪轨，以此来发菩提心，受菩萨戒。这是我们一种传统的修持方法。

平时念诵《极乐愿文》时也可以单独增加发心仪轨。可以用我们早、晚课里比较长的发心仪轨，那是从寂天菩萨的《入行论》里摘录下来的；还可以用我们闻法前念的三句“为修持成佛要发殊胜菩提心！为度化一切父母众生要发誓修持成佛！为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！”还可以用皈依发心的四句短仪轨，“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。”用哪个仪轨来发菩提心、受菩萨戒都可以，根据自己的情况和时间。

菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心。在这里主要讲的是发世俗菩提心，就是发愿、行菩提心。如果有胜义菩提心是最好的。有了胜义菩提心，再发愿、行菩提心也不矛盾。

我们讲法前念诵的，“为度化一切父母众生要发誓修持成佛”是愿菩提心；“为早日圆成佛道要精进认真闻思修行”是行菩提心，也就是修持六波罗蜜多等菩萨的学处。我们通过这两句话的内容来说明和了解愿菩提心和行菩提心。

愿菩提心必须具备两个条件：一、为一切众生；二、修持成佛。成佛是为了度化一切众生。发自内心地发誓、发愿，在内心深处有这样的愿望，叫愿菩提心。

行菩提心也是为众生：第一、为众生修持成佛；第二、为成佛闻思修行。闻思修行是为了成佛，成佛是为了度化众生。

根据龙钦巴大士的见解，一个是为果而发的愿，一个是为因而发的愿。果是菩提果、佛果。菩提果的因就是六度万行。我们通过闻思修行，通过修六度万行，最终才能达到彼岸，修持成佛。成佛后才能直接利益众生，度化众生。这是大乘菩萨的思想，也是大乘行者学佛修行的目的。

如果学佛最终是为了自己解脱、成佛，那就不是大乘修行人；只有为众生才是大乘修行人。有的人学佛是为了往生，认为自己是大乘修行者，不一定。如果是因为轮回太苦，人间太苦，只为自己能得到西方极乐世界的待遇与享受，而自私地学法修行，没有发菩提心，没有度化一切众生的愿望，也不是大乘修行者。没有发菩提心的人，修行如同水中捞月，不能往生。

很多人想成佛，是因为现在要吃没吃，要穿没穿，要住没住，什么都没有，什么也不会。如果成佛了，福报圆满了，就什么都有了；智慧圆满了，就什么都会了。然后还可以耍耍神通，玩玩神变，到别的世界玩一玩。这是为了世间的利益，还是属于世间的，这种人也不是大乘修行者。

发愿为众生成佛才是菩提心，才是真正的大乘修行者。没有菩提心，哪有菩提果？菩提心是菩提果的因。发世俗菩提心是获得菩提果的远取因，胜义菩提心是菩提果的近取因。一个是间接成佛的手段，一个是直接成佛的手段。所以发菩提心很重要。

我们平时念诵极乐愿文的时候，加不加发心仪轨都可以。开极乐法会的时候可以加。

修净土法一定要发菩提心，不发菩提心不能往生。如果

仔细讲，内容非常多，今天简单地给大家讲了一下。

下面讲往生的第四因——发愿、回向。

可以通过各种方式、从各种角度思维来发愿。有时思维面见佛菩萨而发愿，有时思维轮回的苦难而发愿，有时思维西方极乐世界的功德而发愿。要通过各种方式发出无伪的往生西方极乐世界的愿望。

与我结缘众，愿临命终时，

化身无量光，比丘僧眷绕，

亲临吾等前，见彼心欢悦，

无有死亡苦。

"与我结缘众"，"结缘众"指与我结过缘的众生，包括现在、过去、未来世中所有与我结过缘的众生，无论是结过善缘的，还是结过恶缘的。发愿的时候也不能忘记父母众生，应该带着他们一起发愿。这里也有菩提心的内容。

在《入行论》以及很多经论里都有这样的依据。跟菩萨结恶缘，也有意义，最终也能得度，也能解脱；佛菩萨有这样的愿力。既然这样的话，那我们和佛菩萨结恶缘行不行呢？那不行。和佛菩萨结了恶缘，先要感受极大的恶果，待恶果穷尽了，善果成熟了，才能得到救度。所以我们要和佛菩萨结善缘。

我们现在遇到这么好的机会，得到了一个能够彻底解脱的方法，我们要跟菩萨学，也这样发愿：无论是跟我们结过恶缘，还是结过善缘的众生，最终都能解脱。

发愿要带着结善缘的众生还好一些，但要带着结恶缘的

众生，一般人特别不愿意，很难啊！为什么呢？因为心里还有怨恨，还有分别。“某某前几天还欺骗了我，伤害了我；某某昨天还侮骂过我，殴打过我。”一想起这些，就一肚子委屈，心里在怨着、恨着。但在此处我们不能有这样的分别心，要有平等之心，要把所有的众生都带上。对菩萨来说，这并不难，还觉得是对自己的一种帮助，是一种助缘，还非常感激。

有的人怀疑：“仅仅带着结过缘的众生，是不是不太圆满啊？”不是的。“结过缘的众生”只是“所有众生”的一种说法，这个面很广。因为所有的众生都跟我们结过缘，有的结过恶缘，有的结过善缘。

我们跟佛都结过缘，没有跟佛没结过缘的众生。有人说：“不是说佛度有缘众生，不度无缘众生吗？”不是这样理解的。“佛度有缘”是说佛只能度化机缘成熟的人。机缘不成熟的人，佛也度化不了，是这个意思。

众生跟佛、菩萨、上师都结过缘，都有佛性，都有如来藏，都有解脱的种子，所以将来都能解脱、成佛。那是不是众生都解脱、成佛了，轮回就空了呢？轮回是不会空的，因为众生是无量的。每个众生都能成佛，但是没有都成佛的时候，所以轮回也没有空的时候。

“愿临命终时，化身无量光。”愿出现隐没次第，快要离开这个世界的时候，西方极乐世界的阿弥陀佛幻化出另一尊阿弥陀佛，来接引自己，这是化身无量光佛。

“比丘僧眷绕”，不只是阿弥陀佛来接引我们，阿弥陀佛还带着很多眷属。“僧”在大乘佛法里是指大乘比丘，也

就是登地以上的菩萨。他们围绕着阿弥陀佛。

“亲临吾等前，见彼心欢悦，无有死亡苦。”亲自降临到自己以及与自己结过缘的众生面前。人快要死亡时要感受两种苦——病苦和死苦，通过病苦进入死苦。病情恶化，极其难忍时，又面临着隐没次第，死亡的境相出现，清楚地知道自己要离开这个世界了，虽然对家庭、儿女、财产以及亲朋好友等所有的一切非常牵挂难舍，但是依然要失去，况且还不知道自己将要去往何方，心里极度恐惧。此时，期盼已久的阿弥陀佛降临了。

一生中念了那么多遍阿弥陀佛，观想了那么多遍阿弥陀佛，都没有见到阿弥陀佛，现在阿弥陀佛及其眷属们忽然出现，心中的欢欣与喜悦无法形容。而且阿弥陀佛及其眷属们降临的景象也妙不可言，有无比的加持力，以致于病苦、死苦等所有的痛苦都一扫而空，如同阳光普照整个大地，黑暗被一扫而尽一样。我们就要这样时时处处发愿，到临终的时候才能如实地“无有死亡苦”。

愿八大菩萨，神力临空中，

指示极乐道，接引往生也。

“愿八大菩萨，神力临空中。”愿临终出现死亡境相，面临极其难忍的痛苦而又无计可施时，八大菩萨通过神通力降临在自己面前的空中，金光闪闪，光芒耀眼。

“指示极乐道，接引往生也。”八大菩萨为我们指引通往极乐世界的方向，接引我们往生极乐世界：“善男子、善女人，这是通往极乐世界的光明大道，你们通过这条路，一

直往前走，不久就会到达西方极乐世界。你们的莲花已经在西方极乐世界绽放着，等待着你们；阿弥陀佛和无量无边的眷属在迎接你们。”

在最危难的时刻，八大菩萨前来接引我们，为我们当“交通警察”，这是多大的福报啊！

我们应该时时处处发这些愿，在相续中尽量多串习，留下影像。串习次数越多，影像越深，临终的时候越容易忆念，越容易得到阿弥陀佛的接引。若是我们平时不发愿、不发心，在相续中不积累、不串习这样的善根，到时候很难忆念，阿弥陀佛及其眷属很难出现。

而且仅仅串习一、两遍是不够的，无始劫以来，我们那些恶念串习特别多，而且非常强烈。在关键时，相续中何种串习强烈，何种串习就会先出现。那时我们能想到阿弥陀佛、八大菩萨吗？想的都是世间这些琐事，什么财产、亲人……很多难以割舍的贪念都出现了。所以我们现在发心、发愿非常重要。

恶趣苦难忍，人天乐无常，

愿生畏彼心。

“恶趣苦难忍”，是又一种发愿的方式，思维轮回之苦。如果没有出离心，很难往生西方极乐世界。“恶趣”指地狱、饿鬼、傍生道，其中地狱有八热地狱、八寒地狱、孤独地狱、近边地狱、无间地狱……我们在《佛光普照·百日共修开示》里讲加行时，详细讲过恶趣众生的痛苦。

“人天乐无常”，与地狱、饿鬼、傍生道的众生相比，

人界、天界有一点安乐。但与声闻、缘觉相比，没有丝毫的安乐；与佛、菩萨的境界更是无法相比。

在六道轮回中，人天是福报，算是有稍许的安乐，我们也特别执着这些安乐。但这些安乐本身是一种苦，也是无常的。等你真正到了彼岸，就会恍然大悟的。地狱的痛苦不用说让我们亲身感受，只是看看描述地狱的图像，就吓得惊恐万状，不敢再看了。

“愿生畏彼心”，祈愿对轮回生起畏惧之心。毒蛇窝里遍满了毒蛇，罗刹州的罗刹吃人肉、喝人血。我们一旦进入这样的地方，一定会立即惊慌逃走，不会有片刻的停留。如果我们真正能把轮回看成是毒蛇窝、罗刹州，知道轮回是苦海、是火坑，相续中自然就会产生畏惧心。

其实轮回比毒蛇窝、罗刹州、火坑更可怕。我们落入这些地方，只会失去一条命，只是感受十几分钟的痛苦而已。因为毒蛇很快就会把人咬死，罗刹一下子就会把人吞掉，大火一会儿就能把人烧死，不用很长的时间。

但在六道轮回中，我们不仅要失去无数次生命，而且感受的痛苦也是无法言喻的。我们在地狱里喝过的炽热铁汁，如果能聚在一起的话，比四大海还要多，我们在生生世世中转生为穷人，因为没有吃、穿、住而流下的泪水，如果能够聚集在一起的话，比四大海还要多。我们在无穷无尽的轮回中失去过无数次的生命，若是再不精进，将来还要无数次地失去生命。如果你们听到这些还生不起希求解脱之心，那真是太愚痴了！

有种动物，猎人在它旁边准备射杀它时，也不知道跑；

被猎人的弓箭射中后才跑，但为时已晚。我们现在就像这种动物一样，特别麻木、糊涂，也不知道抓紧时间闻思修行，等灾难降临、业力现前的时候，才知道害怕，才想逃脱。可是已经晚了，已经完了！

佛在经中讲过，业力现前时像决堤的洪水一样不可阻挡。此时采取任何措施都无济于事，因而要提前预防。菩萨畏因，凡夫畏果。凡夫总是在业果现前时害怕，菩萨却在种因的时候取舍善恶。避免种恶因，结恶缘，将来才不要感受痛苦。菩萨不怕业果显现，因为他懂得因果，深信因果，知道业力现前之时，只能转为道用。

凡夫应该好好地思维轮回，然后对轮回生起厌患心、畏惧心。只有对轮回、对世间没有丝毫的留恋，才能顺利地往生西方极乐世界，否则非常难。

无始至今生，漫长漂轮回，

愿生厌离心。

轮回本身无始无终。无始劫以来到现在，我们在漫长的过程中漂泊轮回，所受的苦痛不计其数，难以忍受。世间八法是往生西方极乐世界的障碍，要发愿遣除这些障碍，愿生起厌离心、畏惧心，这个很重要。此处乔美仁波切为什么这样强调？就是因为如果没有出离心，临终时无法往生西方极乐世界。

设使人转人，受生老病死，

浊世违缘多，人天之安乐，

犹如杂毒食，愿毫无贪求。

有的人不会留恋恶趣，但是会留恋人间的这些福报。很多人非常渴望自己一直转生为人，再也不堕落恶趣，这样就可以一直享受人间的福报。但此处告诉我们，转生为人也没有什么意义，也要感受很多痛苦。

“设使人转人，受生老病死。”假如从今以后，我们不堕落恶趣，不断转生为人，还要感受生老病死苦。

人间有三大根本苦：变苦、行苦、苦苦；还有八大支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。

生苦。出生的时候非常痛苦，佛在经中讲得很详细。我们都感受过生苦，但是都忘了，再也回忆不起来那种苦了。每个人都是在哭泣中来到这个世间的。平时我们心里难过的时候也会哭，但可能是默默地流泪，只有在感受无法忍受的痛苦时，才会放生大哭。小孩子出生时大声地哭叫，就是因为非常痛苦！

小孩子刚出生时，感觉就像从很高的悬崖上掉下来一样；当擦试身体时，感觉就像被活剥了皮一样；当父母亲高兴地把他抱起来，感觉就像羊羔被草原上的大鸟，从地上抓起来叼在空中一样，或者像鱼突然被钓上来一样。生的痛苦也很多，无法用语言描述，此处不再仔细讲。

老苦。六根都衰败了，什么也不能做；眼睛花了，什么也看不见；耳朵聋了，什么也听不见；身体僵硬了，行走也不方便。吃不香、穿不暖、睡不好，每天都在痛苦中煎熬。那种滋味也很苦。

病苦。我们暂且不说疾病缠身，仅仅是平时有些小病，

有一点点感冒时，连翻身、说话的力气都没有，躺在床上痛苦难忍。我以前没有生过大病，但有时感冒了，头痛了，也非常不舒服，也很痛苦，心里总希望早点好起来，早日恢复。真有一些大病的时候，就更不用说了。

还有其他的八支分苦，我们都要感受。所以说人间只有苦，没有乐。

“浊世违缘多”，浊世是指五浊恶世。现在是末法时期，是五浊恶世，无论是生活还是修行，都是违缘、障碍重重。人们每天都在盲目地四处奔波、漂流，还经常遇到不愉快、不顺心的事情，生活上坎坷不断，工作上挫折不断。众生业障深重，福报浅薄，必须要感受这些痛苦，因为造业太多、太重了。

虽然现在有很好的外在条件，科技发达了，物质生活水平也提高了，但内心却越来越不自在，痛苦也越来越难忍受。但这都是自作自受，越造业，内心的烦恼、痛苦就会越大。

那些所谓大富大贵、有钱有权的人，在表面上看起来很风光，实际上他们的内心深受烦恼与痛苦的折磨。很多人跟我讲，晚上睡觉的时候，都不想再醒来。但是他们掌握的财富与权势太多、太大了，想放放不下，想坚持还很难，精神压力大，就在这种煎熬中度日。很多人都非常羡慕与崇拜明星。其实名气越大，越有压力，越不自在、不自由。他们是最烦恼、最痛苦的人，甚至会陷入绝望当中。现在很多明星都信佛了，他们知道只有在佛门中才能得到解脱。

人世间哪有什么快乐可言？那些普通的人也是这样，家里不安宁，彼此争吵；在单位与领导、同事相处不融洽。家

事不顺心，工作压力大。我遇到过很多这样的人，以前不工作的时候，还挺健康；工作没多久，因为各种压力，就瘦得不成样子了。

人世间除了修行人能快乐，其他人不可能快乐；有世间的福报不一定有快乐，有修行才有快乐。无论是在山洞还是在皇宫，心自在了，才能自在；心快乐了，才能快乐；心自由了，才能自由。不转变自己的心，不把握自己的心，到哪里都会有烦恼，有痛苦。所以不要再糊涂了！

“人天之安乐，犹如杂毒食。”我们不能追求、享受人天的安乐，那些就像掺杂毒药的食物一样，虽然色香味俱全，却会断送我们的解脱慧命。但是我们也不是不能享受这些人天的福报，我们可以转念，把有漏的人天的福报转变成出世间无漏、恒常的快乐了。

其实娑婆世界与极乐世界只是一种转念。若是没有转念，我们现在享受、感觉到的都是人间的一些安乐与境相。只要一转念，当下就是西方极乐世界，所感受的都是西方极乐世界的快乐，都是无漏的、恒常的、不变的。所以不是必须要离开人间，脱离这个世界，去另外一个地方享受。

“愿毫无贪求”，发愿没有丝毫的贪念或欲求。没有贪欲是出世间的境界，若有贪欲就是世间的、人天的境界。我们往生西方极乐世界不是必须要死亡，我们可以活着往生，亲见阿弥陀佛。

每个人的心底都是一片净土，把这片净土修出来，让它显现出来，这就是活着往生；每个人的心中都有一尊阿弥陀佛，把他修出来，让他显现出来，就是活着面见阿弥陀佛了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（十一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天接着讲《极乐愿文》的第四因——回向发愿。

发愿要通过各种方式；我们的这些愿必须和阿弥陀佛的愿相应。阿弥陀佛非常愿意接引我们，我们是不是真心想去？若是毫无疑问地真心想去西方极乐世界，阿弥陀佛一定能来接引我们。阿弥陀佛那边不会有问题，但我们这边会不会有问题？临终的时候我们肯不肯跟阿弥陀佛走？这很关键。所以发愿非常重要。发愿是在心中，不是仅仅在口头上，如果心中真有了这样的愿望或欲望，到时候一定能往生西方极乐世界。

临终时是往生还是堕落，就在一瞬间。那一瞬间能忆念阿弥陀佛，求生净土，一定能往生；如果留恋人间，贪着世间的家庭、儿女、财产等，就会堕落恶趣，继续流转轮回。

我们的相续中有很多恶念的串习，而且非常顽固、强烈。现在我们学修净土法，发愿往生西方极乐世界，要在相续中不断地串习这些善念，让它变得稳固，变得强烈，到临终最关键的时刻，心中能浮现出这些善愿、善念，就能战胜那些恶念。所以现在就要经常发愿，处处发愿，通过各种方式来发愿，这非常重要！

如果你觉得自己已经明白了，现在只是听一听，看一看就可以了，那是不行的。你听明白、看明白了以后，要在相续中存留这种串习，这叫修，叫炼。修、炼到什么程度？晚上做梦时，或者平时遇到危难时，第一个念头就是求生净土，想到的是西方极乐世界，是面见阿弥陀佛，这就算成功了！到临终时，你也一定会忆念阿弥陀佛和极乐世界。

但我们晚上做梦时，梦到的都是难以割舍的亲人，跟他们一起造业；遇到地震、瘟疫等灾难或疾病缠身时，心里想的都是家里的琐事，如儿女、财产、地位、权势等。这样的话，到临终，在中阴界里，所显现的也会是这些。这样就会堕落恶趣，继续流转六道轮回。

很多人都说要往生，要见阿弥陀佛，但都是假的。说起来容易，做起来难！一遇到事情，就想不到西方极乐世界了，还特别怕死，留恋世间。如果是真心想往生，那么离开这个世间，应该是你盼望已久的事情，不会逃避，更不会恐惧。我们现在还是修行不够，发愿不够。

前面已经讲了几种断除贪执的发愿方法，现在接着讲其他方法。

食财亲友朋，无常如梦幻，

愿毫无贪恋。

将饮食财物、亲朋好友视为如幻如梦；了知一切皆是无常，都在刹那当中变化。从此处看，要往生不容易。因为无常属于世间最高的见解，如幻如梦是空性的见解，都不容易达到。有无常的见解，才会知道一切都在刹那当中变，都是

不可靠的、虚假的；有空性的见解，才能把一切法视为如幻如梦，这样才能舍去贪念。

到临终时若放不下“食财亲友朋”，不但不能往生，甚至还会转生为恶魔或小含生等。

有这样一个公案：有一位出家人，非常喜欢自己吃饭用的钵，以致于临终时还留恋、贪着这个钵；他死后转生为一条毒蛇，仍然缠绕着这个钵。

还有很多类似这样的公案，因为临终时心里舍不掉亲朋好友，尤其舍不掉家人，而转生为一种魔鬼，经常好意地回家看看，但每看一次，家里就会出一次事。

藏地果洛州班马县几年前死了一个女人。她生前特别贪着自己的独子，临终时望着儿子恋恋不舍。四十九天之内没有什么事，四十九天后的一个晚上，家人正在吃饭的时候，她回来了，当时家人都特别害怕。但是她没有在房间停留，只是看了儿子一眼就走了，然后消失在走廊的栏杆上。家里人当时也念了一些咒，但没过几天儿子就在走廊的栏杆上吊死了。这是她带走了儿子。虽然她是好意的，舍不得孩子，但是却伤害了孩子。

还有色达那边，有姐妹两个，感情特别好，多年来相依为命。有一天姐姐自己吊死了。第二年的祭日，妹妹说，姐姐回来了，叫她过去。第二天，妹妹自己也吊死了。所以说，这些贪恋对家人只有害处，没有好处。我们现在好好修行，真正懂得了诸法无常、诸法性空的道理，就不会再贪着了。

“愿毫无贪恋”，祈愿毫无贪恋。无论是家人、亲戚、朋友还是同修道友，都不要太贪恋了。关系不要太远，也不

要太近。关系太近了，临终时会留恋，对往生是种障碍，对双方都有伤害。

包括对父母也是一样，可以孝顺，但是不能贪执。对爱人和儿女可以关心，也可以照顾，但也不能贪恋。其他人就更不用说了。

我对我的父母说过，我现在把你们送到佛学院，你们要好好修行；我们不一定谁先走，如果我先走了，我不会留恋你们；你们先走了，也不要留恋我。在佛学院不会有任何困难，如果有，我一定会帮你们解决。

我为什么把父母送到学院？是为了他们能学法修行，到时候能往生净土。我认为这是最大的孝顺。送父母吃的、穿的，解决不了什么问题，让父母学佛修行才能断烦恼。我现在一见到他们，就劝他们从心里学，从心里修，不要只停留在表面上。现在很多人学修都是停留在表面上。

我没有时间经常去探望父母，也没有经常给父母打电话，我知道他们的情况就行，若是接触多了也没有好处。父母的心和儿女的心不一样。我跟父母也讲过，若我经常跟他们联系，他们会更贪恋我，到时候会变成障碍。

对父母都这样，对别人就更应该这样了。从世间的角度来说，我没有别的家人，也没有儿女，父母是我最亲的人，应该是我最在意、最牵挂的人。但我跟父母讲过，我这样做是为了他们，希望他们临终的时候没有任何牵挂，能够往生西方极乐世界。

我每年都去探望父母，他们的状况还可以。喇荣学佛修行的条件也行，他们也没有什么困难。他们若是能这样学修

下去，到时候一定会很不错的。其实他们都接受过大圆满的窍诀，但有没有这个根基也不好说，不过最起码也能往生。

作为修行人，对父母、儿女等家人，应该以智慧去利益他们、救度他们，这样对双方都有好处。不要以愚痴来帮助他们，这样没有多大意义。现在很多人对父母虽然也有一点孝心，但都是以愚痴的方式孝顺他们，送鱼虾，送衣服，送钱财，让他们到处旅游，心处在散乱当中。孝顺父母是对的，但是以这种孝顺的方式不是最究竟的。

我们必须要报答父母的养育之恩！我仔细地想过：让父母学佛修行，让他们得度，是最好的报答方式，也是最究竟的孝道。我现在心里非常踏实，我已经尽孝心了，已经帮助了我的父母。我把他们送到佛学院修行，他们从早到晚，从没有间断过闻思，非常精进，经常受持八关斋戒。我担心他们的身体承受不了，毕竟年纪都大了。每次探望他们的时候，都提醒他们，受八关斋戒是很好的，但是身体更重要，少受就行了，也不是没有其他的法可以修。在修行的道路上，身体是本钱，是解脱的航船，不能把身体搞坏了。

如果没有我的劝告，他们不可能上五明佛学院，也不可能出家修行。他们已经在五明佛学院修行十几年了，尤其是我的老母亲在上师如意宝面前接受过大圆满的窍诀，以前在家的时候，也接受过大圆满的传承与窍诀，现在还能这样精进修行，我心里更踏实了。

我希望大家，若是有这个能力与机缘，多劝父母、爱人、儿女等学佛修行，让他们明白道理，进而觉悟、解脱。这是对他们最大的帮助，这才是真正的救度。给他们吃的、穿的，

给他们好的生活，也解决不了根本问题。

我现在特别注意人际关系，不能与人走得太近，不能有所牵挂。假使我自己今天突然死了，也不会留恋任何一样东西，不会留恋任何一个人；这是我非常注意并为之修持过的，不是随便说的。希望大家也能这样。

这样，临终的时候，就能直接到西方极乐世界面见阿弥陀佛。那时业障也消除了，可以在西方极乐世界继续修行。那时候还有神通，父母、爱人、儿女有什么困难了，我们可以保佑他们，等到他们临终的时候，也接引他们到西方极乐世界，多好啊！若是自己经常牵挂他们，死亡以后由于贪心转生为饿鬼，去看望他们，对他们只有害处，会变成他们的鬼魔、恶魔，所以一定要完全断除这种贪恋。

故乡属地宅，犹如梦境宅，

愿知不成实。

故乡土地上的家宅，犹如梦境中的家宅。有些人特别留恋自己的故乡、田地、房屋等，这也是往生的一种障碍。所以在这里发愿，愿能够了知这些都不是实有、真有的，而是如幻如梦的，都是空性的、虚幻的，如彩虹般无法留住。这样发愿，才能断除对家宅的留恋与贪着。

无解轮回海，如罪犯脱狱，

愿义无反顾，趋往极乐刹。

一个犯下重罪即将被执行死刑的囚犯，如有机会逃脱监狱，他会义无反顾地拼命奔跑。同样，逃脱无法解脱的轮回苦海，要犹如罪犯脱狱般不留恋，快速奔往西方极乐世界。

若能这样，往生西方极乐世界就没问题了。

这里讲的都是往生西方极乐世界的障碍，如果有这些障碍就很难往生。我说过，没有出离心绝对不能往生，乔美仁波切在这里也强调出离心。真正能把轮回视为监狱、毒蛇窝、罗刹洲、火坑，对世间、对轮回没有丝毫的留恋与贪着，你就会是罪犯逃离监狱那样的状态。观察、反省自己，若是我们还在贪着这些，然后还说想往生，就是假的。假设今天死亡来临了，阿弥陀佛来接你，你还留恋世间不肯走，就说明你原来的发心都是假的。

若是没有一番高深的功夫，临终时真的很难往生。第一、病情恶化，四大分散时特别难以忍受。现在身体有一点点不舒服了，躺在床上，连说话的力气都没有了，对什么都没有兴趣，最美妙的音乐也不爱听，最美味的食物也难以下咽；但是临终时候的痛苦要比这大得多。第二、要失去世间的一切，包括溺爱的儿女、一生中积累的财富，难以割舍，非常痛苦、无奈！第三、还要面临很多恐怖的景象，非常害怕。在这样的状态下，如果还能忆念阿弥陀佛，求生净土，真的不容易啊！没有强烈的愿力和非常深刻的忆念，很难啊！

所以我处处强调出离心，如果你对轮回、对世间八法没有贪恋，修什么都容易；若是有贪恋，修什么都不管用。很多人都不喜欢听这些，认为出离心是离开世间，离开家人，舍弃一切。这不是出离心。出离心是一种心态，一种觉悟，不是一种行为。

我讲过，佛法是种活法，是一种快乐的活法，一种健康的活法，对人只有帮助，没有坏处。但众生可怜，一讲轮回

过患、因果不虚，都不喜欢听，都喜欢听好话，这就是无明愚痴。如果我们懂得了轮回，再也不会害怕轮回；懂得了因果，再也不会害怕因果。害怕轮回的人，就是不懂轮回的人；害怕因果的人，就是不懂因果的人。

密勒日巴尊者也说过，当时他是因为害怕轮回，才跑到山上反复修无常。最后知道了无生无死的道理，对死亡就没有畏惧了。你明白了实相与真理的时候，才不会害怕死亡，就像《心经》里讲的“无有恐怖”一样。如果有恐怖，说明还是不明理，还是没有明白真相。

愿断诸贪执，如鹫脱网罗，

瞬间便越过，向西方空中，

无量世界刹，诣至极乐国。

发愿断掉所有的贪执，对世间没有丝毫的贪恋，犹如鹫鹰逃脱网罗，向西方的空中飞去，瞬间便越过无数的世界，一直到达极乐世界。

愿面见彼刹，住世无量光，

净除诸罪障。

立即面见正在住世的西方极乐世界的教主无量光佛、阿弥陀佛。面见阿弥陀佛的同时，所有的罪障都立即消失了。以前在人间也消业了，剩余的罪障也不会太多，面见阿弥陀佛后都净除了。

四生中最胜，莲花蕊中生，

愿得化身生，刹那身圆满，

愿获相随好。

四生即胎生、湿生、卵生、化生，其中在莲花中化生是最为殊胜的。发愿仅以意幻就能在莲花蕊中诞生。这是一种幻化身，不依靠父母，不需要像胎生那样漫长时间，刹那间就可以在莲花蕊中诞生，同时长大成人，整个身体成熟圆满，获得与阿弥陀佛、无量光佛相似的三十二相、八十随好的妙相。

我们人类都是胎生，刚开始什么都不会，在父母亲的精心喂养下，会吃饭了；在父母的耐心牵扶下，会走路了。需要很长时间，才能慢慢地长大成人。

因疑不往生，于五百年中，

虽具乐受用，听闻佛语声，

然花不绽放，延误见佛颜。

在人间修法的时候，往生的四因也修成功了，但对佛讲的往生西方极乐世界的四因一直抱有疑惑，怀疑修这些法是否能往生？

这种人也能往生，但他往生西方极乐世界以后，见不到阿弥陀佛的尊颜，因为他的莲花苞五百年不绽放，延误了亲见阿弥陀佛的尊颜。他的莲花和其他那些菩萨的一样，应有尽有，也能听见阿弥陀佛在外面讲经说法，听到大菩萨们在说话，但就是见不到。什么都听不见还好一些，都能听见，但出不来、看不见，这种滋味太难受了。

愿我无此过，往生花即开。

所以现在要发愿：愿我们不要有这样的过患，死亡以后要毫不犹豫地往生西方极乐世界；同时莲花绽放，在莲花中

诞生，随时能见到阿弥陀佛，接受阿弥陀佛的教言。

愿见无量光，以福力神变，

手掌中放出，不可思供云，

愿供佛眷属。

到西方极乐世界就有神变了，通过神变，以自己的福德力，在展开的两手中放出不可思议的供云，有轮王七宝、八吉祥瑞、八吉祥物等各种各样无法想象的供品。如同普贤云供一般，通过神变瞬间就供养了阿弥陀佛及观音菩萨、大势至菩萨以及所有的大乘比丘。

尔时愿如来，展右手摸顶，

得菩提授记。

发愿见到阿弥陀佛后，得到阿弥陀佛右手摸顶授记，将来在某一个清净刹土里，成为一尊功德圆满的佛，为何种名号。这是菩提授记，不是一般的授记啊！亲自得到了阿弥陀佛的授记，心里无比喜悦！

闻深广法已，愿熟解自续。

在阿弥陀佛面前听闻甚深空性妙法，愿成熟、解脱自己的相续。“深”指的是大空性，“广”指的是因果、六度。佛所有的教法、教言都总集在这两个法义里。

愿佛二长子，观音大势至，

加持并摄受。

在阿弥陀佛面前闻法，观音菩萨和大势至菩萨也会在场。观音菩萨和大势至菩萨特别关心我们，我们要单独去拜见二位菩萨，获得他们的加持与摄受，相续就更加成熟了。

所有的大乘菩萨都是阿弥陀佛的心子，但是大势至菩萨、观音菩萨不一样，他们两个是阿弥陀佛的长子，是阿弥陀佛的左膀右臂，是大师兄。

要是真心想往生西方极乐世界，平时就要这样通过各种方式经常发愿，处处发愿。一两次发愿远远不够，要在相续中反复串习。串习就是要在相续中留下很深很深的印象，到时候才不会忘记，刹那间就会浮现出来，这个很重要。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（十二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天继续学修《极乐愿文》里回向发愿的内容。

《极乐愿文》是依据藏传的《阿弥陀经》而撰著的。学修《极乐愿文》实际上就是学习《阿弥陀经》，但念诵《极乐愿文》可以让我们更方便、更容易地明白其中的含义。所以学修《极乐愿文》很有必要。

虽然我们每天都在学修往生西方极乐世界的四因，但对于净土法门了解得还不是很多，掌握得也不是很好，因此我们应该好好地学修此论；同时也要学习《阿弥陀经》、《无量寿经》等一些相关经典，这样我们会掌握得更全面一些。《极乐愿文》的偈颂，以后有机会，我们也可以通过其他的解释，比如《极乐愿文大疏》等来学修，所以大家要好好掌握。

末法时期，众生的寿命本来就不是很长，而且我们当中有的人年纪也不小了，学更多的知识、懂更多的佛理也有困难。所以根据缘分与根基，从八万四千法门中选择了这两个法门。若是觉得自己根基特别好，学佛修行的机缘都比较成熟，就应该学修大圆满法，让自己即身成佛；若是觉得自己的善根不是特别好，学佛修行的机缘也不是很成熟，就应该学修净土法，临终时往生西方极乐世界。

修行一定要有目标与方向，要有方式方法，并且要有把握。最好对即身成佛有把握，最起码也要对临终往生有把握，不能糊里糊涂地盲目修行，不能欺骗自己。但我发现很多人学佛都是不伦不类的，说没信佛也信了，说信佛了也没真信。

信佛，是要信佛讲的这些道理。最基本的道理都没弄明白，一点佛理都不懂，还天天拜佛、念佛，这根本不是信佛。看似佛门弟子，实际上却不是；说不是佛门弟子，却也像是，说不清。说学了也没学到什么，说没学也学了一点；说修了还没修，说没修也修了。每天都上早晚课，看了很多书，学了很多东西，也念了很多咒语、佛号，每天忙忙碌碌，但相续一点变化都没有，一点进步都没有，烦恼依旧，习气依旧。不能这样修行！信就要好好地信，学就要好好地学。若不信，就干脆别信，干脆别修，不要用佛法来造业，否则罪过非常严重。

那些高僧大德是怎么修的？就是观察自己的相续。相续中生起一个善念，就放一个白豆；生起一个恶念，就放一个黑豆——这样观察相续，每个起心动念都不错过！刚开始黑豆多，没有几个白豆；逐渐的黑豆、白豆一样多了；最后全

是白豆，没有黑豆了。这个时候已经成就了。这样修行非常扎实！

但我们学佛都很虚伪。每天都按时上早晚课，虽然身在修法的行列中，心却出去了，刚念完加持咒，心就跑到外面游荡去了，有时候去印度，有时候回家看儿女，看父母，再看亲朋好友；心回来的时候，已经开始回向了。这样修行多虚伪啊！表面上做课、修行，实际上造业去了，心总是处在散乱当中，不停地贪着、嗔恨。这样修行没有意义。

我们早、晚课的内容，都是三藏十二部显密一切经典的精华，每一个字、每一个偈颂、每一个仪轨都有甚深的含义。要边念边思维，边念边观想，边念边安住，这样才有意义。

现在人上课分几种情况。其中修行好的、有一定功夫的人，刚开始念诵加持咒就入定了；出定的时候，已经回向了。最差的人是心全程出去造业，回来的时候课诵已经结束了。还有一种状况，心有时出去，有时回来，反反复复的，坐着不是腿疼就是腰疼，然后心里生起了厌烦心："怎么课诵还不结束啊？"好好观察、对照，自己属于哪一种，是不是最好的那种？一个小时的课诵就像是一瞬间，这是表里如一的修行人。

我讲过，一门深入、死心塌地、实实在在、一步一个脚印地修，非常快！一天比一天有进步，一年比一年有进步。那种像木棒或石头一样，盲目地修，会越修越差。暂时精进是没有用的，最后容易退心。因为不明理，所以得不到修法的真实利益。刚开始可能挺精进，往后一天不如一天，一年不如一年。如果越修含义明白得越深，内心的感受越强，喜

悦越多，越轻松自在，这就是得到了佛法的真实利益了，这样的人还能退步、放弃吗？肯定不能！

现在也不要错过学修《极乐愿文》这个殊胜的机缘。明白就是明白，不明白就是不明白；有收获就是有收获，没收获就是没收获；有进步就是有进步，没进步就是没进步。知道自己正在修行就可以了，每天、每个小时、每分钟，最好是每个刹那，都知道自己是否有进步、有收获、有改变，这叫修行。

但我们不用说一刹那，就是在一个小时里都不知道自己是在造业还是在修行。很多人甚至在一天当中都不知道自己做了些什么，糊里糊涂的，这种人很难成就。

今天继续讲发愿：

每日中十方，无量佛菩萨，

供养无量光，莅观彼刹时，

愿承侍彼等，获得法甘露。

阿弥陀佛的功德无量无边，名声也遍及所有世界。每天都有“旅游团”——十方三世诸佛菩萨前来参观西方极乐世界，供养阿弥陀佛。自己在西方极乐世界很多年了，各方面都特别熟悉，这时自己提前做好准备，及时迎接他们，为他们引路，承侍诸佛及眷属，并向佛菩萨们求法，不放过任何机会。

以无碍神变，愿上午前赴，

现喜具德刹，妙圆密严刹。

不动宝生佛，不空毗卢佛，

“以无碍神变”，往生西方极乐世界，得到登地的果位，同时也就有了不可思议的、无碍的神变。大乘菩萨到一地的时候就有广大的神变，一瞬间就能到达百俱胝佛刹土，能面见百俱胝佛陀。所以在西方极乐世界有空闲时，可以通过无碍的神变力去其他的佛国刹土周游。现在科技发达了，有很多高科技的交通工具，但它们不是无碍的，有时候会有故障。

“愿上午前赴，现喜具德刹，妙圆密严刹。不动宝生佛，不空毗卢佛。”愿通过神通、神变力，在上午前去参访其他佛刹土。到东方的现喜刹土，亲见东方不动佛；到南方的具德刹土，亲见宝生佛；去北方的事业妙圆刹土，亲见不空成就佛；到中部的密严刹土，亲见毗卢遮那佛。西方极乐世界也是五部佛刹土之一，可以到处参观游览。

求灌顶加持，受戒做广供。

傍晚无艰难，返回极乐国。

在其他佛刹，不是糊里糊涂地见佛面，而是请求殊胜的灌顶与加持，在诸佛面前受戒，并向诸佛做广大的供养。傍晚时，通过神变，没有丝毫的阻碍，返回西方极乐世界。转了一天，感觉有点累，就在莲花中入定休息，感觉非常美妙。

普陀杨柳宫，邬金妙拂洲，

十亿化身刹。

通过神变还可以随时到人间或其他刹土参访，如南方的普陀山、东北方的杨柳宫、西方的邬金空行刹土、西南妙拂州中的铜色吉祥山等。不只这些，还可以到百俱胝化身佛刹土中参访。

愿见观世音，度母金刚手，

莲师等十亿。

观音菩萨的化身在西方极乐世界、南方的普陀山等到处都有。通过神变到百俱胝化身佛刹土中面见观世音、至尊度母金刚手、莲师等百俱胝化身佛。

奉如海供品，求灌顶深教，

速直返自刹。

将犹如大海般的供品一一供养诸佛菩萨，同时祈求殊胜的灌顶及甚深的教法，然后通过神通快速地返回自己的刹土。在西方极乐世界是非常自在的，想参访哪一个佛国刹土都可以，亲近哪一位佛菩萨都可以。

在此处只讲去清净的地方，没讲去不清净的地方。其实有时候也会去不清净的地方，也会接触一些不清净的人，到外道、世间的一些道场去参访，同时也是为了度化、帮助那些众生。不可能舍弃众生，不可能不饶益众生。那个时候是智悲双运，已经有智慧、有定力了，谁也不能影响他，谁也无法染污他。已经得到阿弥陀佛亲自授记的人是不会被影响、被染污的。

愿天眼明见，生前友侍徒，

加持并护佑，亡时接彼刹。

这个时候有神通，通过天眼注视人间，能够明明了了地看到自己生前所在的地方和家亲眷属。如果自己生前是上师，肯定会有侍者，有很多的眷属和弟子。他们在想什么、做什么都一清二楚。然后给予他们加持与护佑，让他们的相

续成熟，学佛修行；帮助他们遣除生活中、修行上遇到的违缘和障碍，让他们吉祥如意，幸福快乐。

等他们临终时，去接引他们。跟随阿弥陀佛同去，或者听从阿弥陀佛的吩咐，自己带着西方极乐世界的菩萨好友们同去，为他们指路，把他们都接到西方极乐世界面见阿弥陀佛。自己还可以向阿弥陀佛介绍这些家亲眷属，阿弥陀佛亲自给予他们摸顶、授记，然后把他们引领到各自的莲花台。

所以别再牵挂、留恋自己的家亲眷属，否则死后会变成一种鬼，而且是个胆小鬼，特别可怜，白天不敢出来，怕有人伤害；天黑了才能出来，然后小心翼翼地到处转，看儿女，看家人，还不能跟他们接触。悄悄地来，默默地走，每回家一次，家人就会出一次事。

有些父母根本不考虑自己，说什么："我下地狱就下地狱，无所谓！儿女好就行。"既然你心里只有儿女，没有别的，连自己上天堂或下地狱都无所谓，那你更应该放下一切，断除所有的贪着与贪恋。你为了儿女好，就更不应该牵挂、留恋他们，临终时应该当机立断地奔向西方极乐世界，然后你才能真正加持、护佑他们，到他们临终时也能把他们接引到西方极乐世界。这样多好啊！否则，自己变成鬼了，肯定也把他们也带到饿鬼道，害人害己。

现在很多人都不爱听这些。真的，若是你牵挂、贪执他们，生前是儿女的活鬼，死后就是儿女的死鬼，没什么区别。"儿女不顺利，怎么办呢？"你这样一个活着的鬼在他们身边，他们能顺利，能好吗？活鬼比死鬼还可怕。

爱护、帮助儿女没有错。但是佛菩萨、上师善知识希望

你以智慧与善愿，去爱护、利益他们，这样才能自利利他，而不要以愚痴去对待他们。你们应该好好地选择，不要再颠倒！

佛其实就讲两个字：觉和迷，也就是智慧和愚痴。没有讲别的。无论是生活还是工作，任何时候都要觉不要迷。佛没有让你远离与逃避，也没有让你舍弃这些！佛始终讲这两个字，所有的佛法都不离这两个字，八万四千法门都是这两个字的含义。

贤劫一大劫，极乐刹一日，

无数劫无死，愿恒住彼刹。

“贤劫一大劫，极乐刹一日，”贤劫是我们现在所在的娑婆世界，不是一个月或者是一年，而是一个大劫。我们这个世界的一个大劫，是西方极乐世界的一日。

这个世界快要形成之前，整个世界是一片汪洋大海，在大海里面长出了千朵千瓣莲花，非常美妙，不可思议。光明天的天人们通过神通观察，发现一个世界快要形成了，这个世界会出现一千尊佛陀。于是那些天人将这个劫命名为贤劫。

“无数劫无死，愿恒住彼刹。”劫有小劫、中劫、大劫，贤劫的一个大劫是无数年，是极乐世界的一天。按西方极乐世界的时间算，阿弥陀佛安住于西方极乐世界无数劫，不入涅槃，所以阿弥陀佛是无量寿佛。

我们也要发愿恒时安住于西方极乐世界。我们现在依止上师、亲近上师却不是恒时的，没几天就回家了，连人影都见不到了。哪有这样亲近上师、依止上师的？

在西方极乐世界，我们已经得地了，还发愿恒时不离阿弥陀佛，常住西方极乐世界。即使要亲近其他上师，利益其他一些众生，通过神变很快就能来到他们的身边。那个时候有幻化的能力，可以幻化几百个化身，让他们去做，自己在西方极乐世界，天天聆听阿弥陀佛讲经说法，什么也不耽误。

我们也应该多发这样的愿，恒时不离上师，随时亲近、依止上师；亲近的次数越多越好，亲近的时间越长越好。

现在很多人，根本不具备依止上师的条件。真正依止上师、善知识的条件是，无论上师对你好还是不好，你都能接受，都能忍受，丝毫不生起厌烦心。把上师所有的言行举止都能观为清净，才有依止上师、亲近上师的资格，不然容易造业！刚开始好像很虔诚、很恭敬，但是过一段时间就变了。所以要观察，自己是不是一个合格的弟子，是不是具备依止上师条件的人？

弥勒至胜解，贤劫诸佛陀，

降临此刹时，以神变诣此，

供佛闻正法。尔后愿无碍，

返回极乐刹。

我们这个劫是贤劫，会出现一千尊佛。释迦牟尼佛是第四尊佛，弥勒佛是第五尊佛，胜解佛是贤劫千佛最后一尊佛。所有的贤劫千佛都在印度金刚座示现成佛，都会转法轮。这个时候我们通过神通、神变瞬间来到娑婆世界，供养佛陀，然后听闻他们宣讲正法。闻法结束，又通过神通，毫无障碍地回到了西方极乐世界。多好，多自由，多自在啊！

到了西方极乐世界以后应有尽有，那时自己确实是万能的，通过神通、神变力，通过自己的愿力，诸法的自性力，一切自在、无碍，没有不能的。

多好的世界啊！为什么还不向往呢？怎么还没有反应呢？把西方极乐世界与娑婆世界比较一下，把你自己的小屋子和西方极乐世界的莲花台比较一下，把你在人间得到的这些待遇、享受和西方极乐世界的待遇、享受比较一下，然后你再选择。

缘起不可思议，确实有啊！谁能空性，谁就什么都能，因为诸法的本性是空性。你们观想所在的地方是现喜刹土，自己头顶上有尊金刚萨埵佛，金刚萨埵佛降下甘露沐浴自己的身体，消除了业障、病障、魔障，身口意得以清净；接着金刚萨埵佛融入自己，自己变成金刚萨埵佛；然后念咒语的同时发光，做二利；最后整个世界都变成现喜刹土了，所有的众生都变成五颜六色的金刚萨埵佛，无论是外器世界还是内情众生，都是清净圆满的。

有些人怀疑："随意想佛在头顶上，头顶上就有佛了？随意想降甘露，就降甘露了？随意想病障、魔障、罪障都消除了，就消除了？随意想自己的身口意得以清净，就得以清净了？随意想金刚萨埵佛融入自身，自己就能变成金刚萨埵佛了？金刚萨埵佛发光，所有众生都变成金刚萨埵佛，能这样吗？"所有的一切都能！

你为什么有疑惑呢？就是因为你没有明白缘起性空的道理。你明白并证得了缘起性空的道理后，就不会有疑惑了。一切很正常，完全是真实的，确实有这么好的事情。如果不

相信，那就没办法了。

如果现在没有那么高的根基，没有那么好的悟性，无法能够理解，无法能够证得，就要消业积福，好好地学修。修行是有过程的，磨、磨、磨，炼、炼、炼，有一天磨炼到头了，那时候就会恍然大悟，茅塞顿开，当下解脱，立即圆满。多好啊！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（十三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天继续学修《极乐愿文》中的回向发愿。乔美仁波切的《极乐愿文》非常殊胜，我们能如理如法地修学《极乐愿文》，保证能临终往生。这是头等大事！

我们在人世间，从小到大，从少到老，一直不择手段、不顾一切地寻找幸福快乐。我们不停为之努力、奋斗，采取过各种方法，在很多年当中辛辛苦苦，奔波操劳，但始终没有如愿。

我们今天有幸遇到了《极乐愿文》，并且有机缘学修，若是真正珍惜，仅仅通过这几天的学修，就能够超越自己一生一世的付出与努力。这是一部价值超凡的法宝，因为通过学修此法，就能获得永恒的幸福与快乐，获得真正的解脱。这是千真万确的。

我们没有付出太多，就轻易地遇到了此法，得到了学修此法的机缘。但这也不是随便就能得到的；这是宿世修来的福报，是累生累世积累的善根，现在成熟了。这是多大的福报，多大的善根啊！到这里来的人，都没有想到会遇上此法，会有学修此法的机缘，认为这是偶然的机会。示现上是这样，但实际上不是。

我们太幸运了，像是在垃圾堆里捡到了如意宝。若是你有智慧，有意去比较、分辨，就会发现真是“废聚获至宝”啊！其实《极乐愿文》比如意宝还珍贵，因为如意宝只能给我们暂时的利益，而《极乐愿文》却能给我们暂时与究竟的所有利益。

一个乞丐在垃圾堆里捡到了真正的如意宝，但是却没有认识到，又把它扔回了垃圾堆里。世人会怎样评价他？一定会说这个人太愚痴，太没福报了！同样，我们正在六道轮回中烦恼、造业之时，突然遇到了这样一个能赐予自己暂时与究竟等所有利益的法宝，我们有没有生起强烈的欢喜心，有没有珍惜它？若是没有珍惜，而是和它擦肩而过，那就什么也得不到。不用说了解它的甚深含义，如果连偈颂都没有学会，没有铭记，还得过且过，你就是最愚痴、最没福报、最没用的人，会令十方三世一切诸佛、上师善知识大失所望，感到众生真的没法救度了！所以最好不要错过这样殊胜的机缘！

你能听闻、思维、修持《极乐愿文》，并把每一个偈颂的含义都牢记在内心里，溶化在血液中，落实到生活上，这样才是与法相应，才能将法融入相续，你才算获得了比如意

宝还珍贵的今生解脱之法——临终往生法。

如果没有做到这样，即使遇到了这个机会了，但还是没有抓住，还是与之擦肩而过，错过了，就很难成就了。所以大家要好好反思、反省自己，不要麻木地闻法，不要再愚痴颠倒，不要把它当成一般的学问，要好好地珍惜此法。

这几天讲的极乐世界的功德，都是我们最喜欢、最想得到的。实际上西方极乐世界的功德不可思议，难以用语言表达。对不同根基、不同因缘的人而言，极乐世界有不同的境相。为什么用珍宝、玛瑙、如意树、八功德水来形容西方极乐世界呢？这都是以众生的根基与意乐来形容的。释迦牟尼佛当时讲法，主要是针对娑婆世界、针对南瞻部洲的众生讲的，所以用这些众生最喜爱，觉得最珍贵的事物，来形容西方极乐世界。如果释迦牟尼佛到其他的世界宣讲佛法，就不一定这样形容，他会根据那个世界众生的爱好，来形容西方极乐世界。

那么，真实的极乐世界到底是什么样的呢？其实不管怎样形容，都是真实的极乐世界。任何众生到了西方极乐世界都会如愿以偿。你觉得最好，最珍贵，你最喜欢的这些，一样都不缺，全部具足。因为极乐世界真实的境界就是大圆满，大圆满就是无缺失。我们现在通过忆念西方极乐世界的功德，发愿往生西方极乐世界，就能获得这些圆满的功德。

今天接着讲偈颂。

八百一十万俱胝，那由他佛之佛刹。

功德庄严皆合一，愿生胜过诸刹土，

无上殊胜极乐刹。

往昔，世间自在王如来出世，阿弥陀佛当时叫法藏比丘。在俱胝年中，世间自在王如来为法藏比丘等眷属，宣说八百一十万俱胝那由他佛所有佛刹土的一切功德。阿弥陀佛在当时叫法藏比丘都铭记在心，并发愿要建立一个胜于所讲一切佛刹土的佛国——将八百一十万俱胝那由他佛刹土的庄严功德合二为一的刹土，就是现在的西方极乐世界。

他想让自己建立的世界成为最圆满、最殊胜的一座佛国，超越其他所有世界，那么就要把这些佛刹土的功德都综合、集中在一个世界里。他同时发愿，若是不能建立这样一个世界，誓不成佛。

法藏比丘不会发空愿。为了实现这个愿望，他参访过无数佛国刹土，在累劫中积累了无数的善根与福德。他原本很早就能成佛，但是为了这个愿力延迟了很多劫才成佛。

按西方极乐世界的时间来计算，极乐世界刚刚诞生十天；但是按照娑婆世界的时间来计算，西方极乐世界已经建立了十个大劫。

西方极乐世界的功德无量无边，我们能想象吗？我跟大家讲过，无论是地狱的痛苦，还是西方极乐世界的功德，都是为了度化众生而稍微地形容了一下，只讲了小小的一部分。其实十方三世一切诸佛都无法真正地形容与描述这些地方，凡夫就更没办法说了。

地狱的痛苦我们没有全面讲。为了众生能够对轮回产生

厌离心，我们只讲了八热地狱、八寒地狱等十八层地狱的痛苦。即使是这样，很多人就已经胆战心惊了。以前很多大德高僧也去过除了十八层地狱以外的许多地狱。佛在经中没有描述的地狱也是无边无际，各种各样，不可思议的。佛为什么不详细描述呢？因为佛也无法描述。但这些地狱都是真实存在的。

在历史上，印度、藏区、内地的很多大德高僧都去过西方极乐世界。虽然他们所见到的境相是各不相同，但也是真实存在的。

八百一十万俱胝那由他佛刹土，所具有的功德都汇集在西方极乐世界。我们不用去那么多佛刹土，仅到西方极乐世界就能享受到所有刹土的福报。一尊佛刹土的功德已经不可思议了，而西方极乐世界，具有那么多佛刹土的功德，更是不可思议！我们也发愿，愿能生于西方极乐世界，死时立即到西方极乐世界去享受这些福报。

珍宝大地平如掌，宽敞明亮光闪闪。

压陷抬反富弹性，愿生轻滑舒适刹。

“珍宝大地平如掌”，西方极乐世界的大地是由各种珍宝组成的。娑婆世界、南瞻部洲的人，尤其是以前古印度人特别喜欢珍宝，所以这里讲，西方极乐世界的整个大地都是珍宝，没有一般的泥土、石头，而且地面非常平坦，犹如少女的手掌一般，出门不用害怕摔跤、跌倒。

“宽敞明亮光闪闪”，西方极乐世界的面积也极其广大，不论朝哪个方向走，即使通过神通也很难走到尽头。整个大

地非常明亮，不用清扫，自然洁净，没有丝毫的灰尘与不净的垢物，各种珍宝珠光闪闪，明亮绚丽，与阿弥陀佛所发出的无量光芒交相辉映，美妙不可思议。

“压陷抬反富弹性”，地面富有弹性，脚踩下去时会陷下四指深，抬起时自然返回原状。人间的一些老年人，担心那里的地面都是珍宝组成的，会硬、会凉，其实一点都不会。

“愿生轻滑舒适刹”，地面虽然是由珍宝组成的，但是轻柔光滑，脚一接触就会感到非常舒适。在人间我们不敢光脚走路，怕扎脚。在西方极乐世界，一切都是清净、美好的，没有任何对身体有害的物质，不需要用保健品，自然就安康。

众宝所成如意树，树叶锦缎珍果饰。

西方极乐世界的树大部分都是如意树：树根是金子，树干是银子，树枝是琉璃，树叶是水晶，还有冰珠石瓣、红珍宝、红珍珠的花，玛瑙的果实，一共由八种珍宝组成。很多如意树都是大树，也有很多小树。树上还有自然形成的各种各样的珍宝装饰和上品锦缎、种种果实严饰，非常漂亮、美观。如意树能令你如愿以偿，你向它求什么，它就能赐予你什么。

彼上幻鸟出妙音，鸣唱深广之法音，

愿生极为稀有刹。

“彼上幻鸟出妙音，鸣唱深广之法音。”西方极乐世界的鸟不是三恶道的傍生，而是阿弥陀佛幻化出来的。这些鸟是五颜六色的，发出的声音也是各种各样的，比琵琶弹奏出来的音乐还美妙动听。

因为众生的福德、善根不同，所以这些鸟也各不相同。西方极乐世界的小鸟都会讲经说法，而且讲的是八万四千法门，以众生不同的因缘发出不同的法音。

这些鸟也不总是叽叽喳喳地叫，而是想听就有，不想听就没有。当你在莲花台上想听妙音时，它们就会发出妙音；想听法它们就给你说法；想静坐一会儿，它们就没有声音。随心所愿，不可思议。能让你生起欢喜之心，让你增长善根。不会让你厌烦，也不会让你烦恼。我们人间的这些鸟，有时让人悦意，有时会让人烦恼。

“愿生极为稀有刹”，从内心深处好好发愿，要生于这个极为稀有的刹土——西方极乐世界。在那里，小鸟随时都给我们唱歌，随时给我们说法，随处都是珍宝。在人间，有时候我们非常贪心，想买黄金耳环、宝石项链等，看来看去，还买不起，患得患失，烦恼不堪；我们想在家里种一些花、树，一不小心没养好，过几天就枯死了。西方极乐世界应有尽有，心想事成，没有这些烦恼。

众具八支香水河，如是甘露诸浴池。

“众具八支香水河”，西方极乐世界的水，包括那些小河流的水都具有八种功德：本性清凉、味甘美、形相轻、所触柔软、无垢（无臭）、色净、若饮不伤腹、不损喉。八功德水不用烧开，直接可以饮用，喝多少都没关系。我们现在不敢喝凉水，怕坏肚子，也不能喝多，怕伤喉咙。但越喝八功德水，声音会越清亮，身体会越健康。

水自然带有各种香味，整个西方极乐世界香味扑鼻。我

们这些人，尤其是女众都喜欢香水。如果到西方极乐世界，身上自然就有香味了，所以不用买香水。西方极乐世界的每条河，包括每条溪流，都具足八种功德，都有不可思议的香味。

“如是甘露诸浴池”，西方极乐世界也有浴池可以洗澡。水池里有很多自然形成的花，阿弥陀佛幻化的各种鸟栖息在花上。虽然身上很干净，但有时到浴池里坐一会儿、躺一会儿，听那些鸟说法、唱歌，而且浴池里的水都是甘露，能消除业障，增加福德、智慧。

为什么会有这样的甘露浴池呢？因为古印度特别热，那里的人都特别爱洗澡，而且每天都要洗。佛在戒律里也讲了很多洗澡的事，这些都是根据众生的意乐而讲的。

七宝阶梯宝砖围，芳香莲花具果实。

莲花散射无量光，光端严饰化身佛，

愿生极其稀奇刹。

浴池的台阶由七种珍宝砌成，浴池的周围都由宝砖围绕，还布满了莲花，所有的莲花都散射出无量的光芒，光的末端都有化身佛严饰。具有芳香果实的鲜花，散发着各种香气。愿能往生到具有稀奇美景的西方极乐世界。

我们都觉得大圆满实修中心非常庄严、非常好，但是和今天讲的西方极乐世界相比，我们还是非常向往那个极其稀有的刹土。你们在寺院，身上脏了不能洗澡，心里就不安了，要跑到县城去洗。到西方极乐世界就不用了。

无八无暇恶趣声，病魔烦恼三五毒，

怨敌贫乏战争等，彼刹未闻诸痛苦，

愿生极其安乐刹。

“无八无暇恶趣声”，在西方极乐世界只有开心快乐，没有八无暇处——地狱、饿鬼、傍生、长寿天、边鄙地、暗劫、喑哑、邪见。连这些痛苦的名字都听不到。

“病魔烦恼三五毒”，我们现在是各种疾病缠身，贪嗔痴慢疑五毒、烦恼不断，心魔、外魔片刻不离相续，愚痴颠倒。在极乐世界，连这些烦恼的名字都听不到。

“怨敌贫乏战争等”，在人世间我们有很多怨敌，在西方极乐世界没有怨敌仇人，连仇恨的名字都听不到。也没有贫乏和困苦，没有缺衣少食、无处可住的时候，都一样富有，一样具足功德。因为我们这个世间的人，觉得贫乏不好，所以这里讲西方极乐世界没有贫乏。在西方极乐世界不存在战争，也没有国与国、民族与民族、人与人之间的不和谐，没有任何不吉利的事。

“彼刹未闻诸痛苦，愿生极其安乐刹。”在西方极乐世界根本没有听闻过种种痛苦的名字，身心完全是安宁的。要发愿往生到这样一个极其安乐的刹土。

无有女人无胎生，皆由莲花苞中生，

诸身无别金黄色，顶髻等相随好饰，

五眼六通悉具足，愿生无量功德刹。

“无有女人无胎生，皆由莲花苞中生。”没有普通的女人，所以没有胎生，都是在莲花苞中诞生的。这里不是说女人不好，而是说普通的女人不好。凡夫哪有好的？不只是女

人，普通的男人也不好。没有普通、平凡的女人，只有佛幻化的天女，那些具有智慧的女人。

在西方极乐世界没有胎生，只有莲花生。胎生大部分都是业力导致的，完全是不自在、不清净的；当然也有特殊情况。莲花生都是由愿力感召的，完全是自在的、清净的。

“诸身无别金黄色”，佛祖释迦牟尼佛的身色是金黄色，生于西方极乐世界的这些菩萨的身色也是金黄色；我们生于西方极乐世界时，身色也是金黄色。极乐世界的众生身材高矮都一样，没有黑与白、美与丑的分别，都金光闪闪的。

“顶髻等相随好饰”，虽然无法跟佛的妙相相比，但是都有跟佛相似的三十二相、八十随好。这些妙相都表示内在的一些无漏功德。

“五眼六通悉具足”，西方极乐世界的众生都具足五眼六通。五眼是指肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。虽然他们还没有完全成佛，没有真实的佛眼，但有相似的佛眼。六通是指神境通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神足通。

“愿生无量功德刹”，发愿死后立即生在具有无量功德的刹土——西方极乐世界。这里讲的只是西方极乐世界小小的一部分功德，用这些功德来表法。

发愿很难。佛、上师善知识给我们讲这些，就是为了让我们通过这些方式如理如法地发愿。有时让我们思维轮回过患，有时让我们忆念西方极乐世界的功德，这样去比较和选择。如果我们选择了西方极乐世界，就要好好地发愿，让自己具备往生的这些因缘——发菩提心，积累资粮，净除罪障。没有这些因和缘，很难往生。

大家应该清醒，处处发心发愿，深信并忆念西方极乐世界的功德，这样，临终时我们一定能往生到西方极乐世界。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（十四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续学修《极乐愿文》的第四因——回向发愿。

我们的愿力必须和阿弥陀佛的愿力相应，这样阿弥陀佛一定会来接引我们。但是如果我们在最关键的时刻，没有断掉对世间的贪念，还留恋家亲眷属和财富受用等，把最重要的事情都忘掉了，即使阿弥陀佛来了，我们也不见到；阿弥陀佛即使有这个愿力接引我们，我们也很难往生。如果能放下一切，不留恋任何世间法，就能跟阿弥陀佛去西方极乐世界。所以“愿”非常重要，我们要在内心深处有这样一个强烈的愿望，与阿弥陀佛的愿力完全相应。

乔美仁波切在这里让我们思维轮回的过患和极乐世界的功德，然后发愿。和我们在《大圆满前行引导文》中所讲的思维轮回过患、思维解脱的利益一样，目的都是为了我们能生起出离心。出离心是一切修法的根本，一切修法都是在出离心的基础上建立的。无论是修持大圆满法还是净土法，

首先都要把出离心修出来，把基本的道理弄明白，再进一步地学修，才不会有困难。否则都是空中楼阁。

现在信佛、学佛的人很多，但是真正有成就、得到法益的人很少。就是因为没有从基础开始，没有按次第修行。我强调按次第修行，强调加行是基础，就是为了能够更稳定、更快速地修持这些殊胜的妙法——大圆满法、净土法。所以大家一定要明白、知道这个道理，不要盲目，好好地从基础开始，一步一个脚印地往上修。

“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇。”我们虽然身处末法时期，但是遇到了净土与大圆满法，而且有这么好的外在与内在的条件，解脱、成就对我们来说非常容易。主要是看你自己能不能表里如一，能不能认认真真、老老实实地学修。所以不要再错过，不要再盲修瞎炼，应该对自己负责任。

我处处强调这些，就是怕众生福报小，错过了这个机缘。如果错过了，对法、对具德的上师不会有什么影响，对自己而言损失就大了，再也不会有解脱的机会了！有些人想：我可以到别的道场，修别的法。虽然传承可以换，但是这样做缘起不好。一切都是缘起，你在这里已经种下了一个不好的缘起，即使到别的地方，也很难成就。而且别的道场不一定有这么殊胜的法，也不一定有这么好的条件。

我们的上师法王如意宝不止一次地讲过：“无论什么时候都尽量不要间断传承。”间断了传承，缘起不好，不只是这次有过失，生生世世都会有这样的过失，都会有这样不好的机缘。我们这些人当中有没有违背其他道场，违背其他上

师，违背其他传承的过患？如果有，应该多念缘起咒，可以弥补、消灭这些不好的缘起。

缘起不可思议，性空不可思议。所以大家不要以自己的分别念，以自己的习气自作主张。想在这里就在这里，想到别处就到别处，想怎样就怎样，这种人很难成就。我们既然有了这个缘分与福报，就要一门深入，一步一个脚印，死心塌地地修下去，最终才会成就。

在修法的过程中，肯定有好或不好的觉受。这些都不要紧。只要你有一个正确的目标与方向，有一个正确的方法，然后坚持下去，有一天你就会茅塞顿开。

不管怎样坚硬的东西，只要不断地磨，总会有磨破的一天！有些人根基好，相续也好，烦恼、习气本来就软、就薄，稍微磨一磨就能磨破；有些人根基不太好，相续也不太好，烦恼、习气厚一些、硬一些，但是坚持磨，最终也能磨破。烦恼、习气是无始劫以来串习的，哪有那么容易就了断的？但是我们有正法，有佛法，有修持的方法，只要按照这些方法不断地坚持，最后一定会达成所愿。

自然众宝无量宫，所欲受用意念生，

无勤任运所需成，无有你我无我执，

成百上千层殿宇所严饰的无量无边、极其广大的无量宫是由各种珠宝自然形成的，而不是人力所为。

所欲受用是说仅以意念，喜欢什么，想要什么，自然就能得到，而且不需要通过勤奋努力，是真正的心想事成，如愿以偿。在人间想得到所欲受用，需要通过努力奋斗，但是

也不一定能得到。

西方极乐世界的大地、如意树、无量宫，全是由珍宝组成的；八功德水自然带有扑鼻的香气，还有各种莲花，散发芳香的果实等，都是想有就有，任运而成，随意而生。

极乐世界里没有你我的分别，也没有你我的执着。所有物品谁都可以使用，房子谁都可以住，不用钥匙，门都是敞开的。没有“这些东西是属于我的，那些东西是属于他的”这种分别与执着。人间不一样，有很多分别、争论与执着，有我执我爱。

所欲供云手掌生，行持无上大乘法，

愿生诸乐之源刹。

手一伸开，想要的所有供品都会在手掌中出现，犹如普贤云供般不可思议。外供、内供、密供等所有的供品应有尽有，可以供养阿弥陀佛及其眷属，供养来西方极乐世界游览的其他刹土的无量无边的佛菩萨。

所有的大乘比丘都在行持无上大乘法，发菩提心、行菩萨道，没有分别，见解都一致，境界也都等同。在人间就不是这样，有些修小乘法，有些修显宗，有些修密宗。

发愿能够往生到拥有一切快乐源泉的刹土——西方极乐世界。那里只有无尽的快乐，没有丝毫的痛苦。

香风普降妙花雨，诸树河莲中恒生，

悦意色声香味触，受用以及供云聚。

西方极乐世界没有人间的狂风暴雪、电闪雷鸣。而是微风轻吹，各种鲜花如雨般普降，风中带着香味，滑触身上，

舒适惬意，相续中也产生无漏的喜悦、无比的意乐，非常不可思议。人间的这些喜悦和意乐不是真正的喜悦和意乐，都是有漏的。

由各种珍宝形成的如意树、八功德水，以及很多千瓣莲花，都是恒时不断地产生。悦意美妙的色声香味触都是我们想要的：色，是我们想看的；声，是我们想听的；香，是我们想闻的；味，是我们想尝的；触，是我们想要感觉的。所有的受用以及不可思议的供品——自己享用的、供养佛菩萨的都如云集般地从意念中自自然然地产生。一切都不需要勤作，自然而然、随时随地都能得到。

在人间不一样，我们每天都要辛劳奔波，每天都在追求期盼，却得不到想要的；有的虽然得到了，可患得患失，痛苦不堪。但是在西方极乐世界所得到的这一切，不但不会给我们带来烦恼和痛苦，还会给我们带来无漏的喜悦与安乐。

虽无女人众化身，供养天女恒时供。

虽然没有普通的女人，但是有很多佛菩萨所幻化的供养天女，恒时拿着各种各样的供品来供养、承侍。

欲安住时无量宫，欲睡眠时妙宝座，

具众锦缎被垫枕。

想要安住时，无量宫殿就会随着意念自然出现；想要睡眠时，美妙宝座就会随着意念自然出现。宝座上具足丝绸锦缎制成的被、垫、枕等各种卧具。宝座具有各种功能，能根据自己的意念变幻：想高想低，自然升降；想宽想窄，自然伸缩。非常不可思议！

鸟树河流乐器等，欲闻时出妙法音，

不欲之时即不闻。

各种各样的鸟、如意树、香水河，发出各种妙音的美妙乐器等，想听随时就会听到妙法音，不想听时声音立即消失，如此这般的不可思议！

彼等甘露池溪流，冷暖适度随所欲，

愿生如意所成刹。

充满了甘露和香味的浴池以及小溪，冷暖都随自己的意乐而适度变幻。发愿自己能够生于这样随心所欲的如意宝刹，就是西方极乐世界。

彼刹阿弥陀佛尊，住无数劫不涅槃，

愿于此间承侍彼。

西方极乐世界的主尊阿弥陀佛，安住在西方极乐世界，住世无数劫不入涅槃。发愿在阿弥陀佛安住于西方极乐世界期间，恒常承侍阿弥陀佛。

一旦佛陀趣涅槃，二恒河沙数劫中，

教法住世之时期。不离补处观世音，

愿于期间持正法。

阿弥陀佛有一天会趋入涅槃，到时候会把自己的教法交给观世音菩萨。这时观世音菩萨在西方极乐世界的地位最高，愿在这期间不离观世音菩萨而修持正法。

阿弥陀佛教法住世的时间是两个恒河沙数劫。一个恒河沙数劫已经不可计量，两个恒河沙数的劫是很长很长的时

间。释迦牟尼佛的教法住世时间只有几千年。

黄昏法没次黎明，观音现前成正觉，

尔后彼佛名号为，胜光妙聚王如来。

一天的黄昏时分，阿弥陀佛的教法隐没了。次日黎明，观世音菩萨现前成佛，其名号为胜光妙聚王如来。

愿供奉彼闻正法，寿量六百六十万，

俱胝那由他劫久，愿恒恭敬承侍彼。

发愿供奉胜光妙聚王如来，并在其面前听闻正法。胜光妙聚王如来的寿命量是六百六十万俱胝那由他劫。发愿在这期间，恒时恭恭敬敬地承侍胜光妙聚王如来。不是说今天承侍，明天就不承侍了，而是永久地恭敬承侍。

不忘总持受持法，涅槃之后彼教法，

住世六亿三十万，俱胝劫间持正法。

在胜光妙聚王如来面前听闻佛法，修持正法，他所讲的这些法都会铭记在心，永不忘记。胜光妙聚王如来示现涅槃之后，其教法住世六亿三十万俱胝劫之久，在这期间应如理如法地修持正法。

愿恒不离大势至，大势至现前成佛，

尔后彼佛名号为，坚德宝聚王如来。

寿量教法等观音，愿于期间恒承侍。

供品供养持诸法，

发愿此时恒时不离大势至菩萨。大势至菩萨是胜光妙聚王如来的接班人，那时，西方极乐世界的教主就是大势至菩

萨。有一天，大势至菩萨又现前成佛，其名号为坚德宝聚王如来。他的寿命量与教法住世的时间和观音菩萨是一样的。发愿在这期间恒时承侍坚德宝聚王如来并听闻、修持正法。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《极乐愿文》讲记（十五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天继续学修乔美仁波切的《极乐愿文》，往生第四因——回向发愿。

上师如意宝对麦彭仁波切有特殊的信心，他曾经发愿：“无论麦彭仁波切在哪里，我都愿跟随在身边，随时亲近、承侍。”我们现在发愿往生西方极乐世界，在西方极乐世界常住，在无量光佛面前听闻佛法，修持正法；发愿能够成为他最亲、最近的人，随时恭敬承侍他；发愿在阿弥陀佛涅槃后，能够恒时承侍观音菩萨、大势至菩萨；发愿自己也能在西方极乐世界成佛。

愿我寿命尽立即，于彼刹或他净刹，

获得无上正等觉。

发愿自己在极乐世界寿尽以后，立即在极乐世界或者其他刹土获得无上正等正觉的果位。最好成为大势至菩萨即坚德宝聚王如来的接班人，在其涅槃以后，护持并弘扬他的教法，在他的教法隐没之时，在西方极乐世界示现成佛。若是

自己没有这个善根福德，愿能在寿命穷尽时，在别的清净刹土里示现成佛，然后弘扬自己的教法。

阿弥陀佛在西方极乐世界示现成佛，他的两个长子——观世音菩萨大和势至菩萨是他的左膀右臂。第一位住世的是阿弥陀佛，第二位是观世音菩萨，第三位是大势至菩萨，这两位接班人已经确定下来了，但是第四位还没有确定，这么多佛菩萨，要看谁的福德大、善根大。所以好好增长自己的福德、善根，最好能成为西方极乐世界的第四位教主。

现在有很多人遇到了上师法王如意宝，遇到了殊胜的妙法，这些人肯定会往生西方极乐世界。西方极乐世界原来就有无量无边的菩萨，都有可能成为第四位教主，我们肯定有点困难。但是在这件事上我们不能怯懦，一定要有心量，要发大心，发大愿，自己也成为阿弥陀佛。那个时候能成为极乐世界的主尊，自己在中间，也有左膀右臂——两个最得意的弟子，多好啊！我们应该这样发愿。

成佛后如无量光，仅闻名号熟解众，

化身无数引众生，无勤任运利有情。

成佛后，也与阿弥陀佛一模一样。阿弥陀佛建立西方极乐世界的时候经历了很多，花费了很多心血。阿弥陀佛相当于我们的老父亲，他已经为我们创建了一个无比圆满的刹土。家园建好了，我们享受就行了，最好能在那里示现成佛。如果到另外的一个刹土示现成佛，条件不一定好，度化众生也不一定方便，所以尽量发愿在西方极乐世界示现成佛，而且一定要和无量光佛一样。那时候，众生仅仅听闻到我们的

名号就能相续成熟，彻底解脱。多殊胜啊！虽然我们还不知道自己成佛时的名号，但是无论何种众生，听闻我们的名号和听闻无量光佛的名号是一样的，都能种下善根，使自己的相续成熟，最后彻底解脱。要这样发愿！这样度众生多容易，多殊胜啊！

发愿能够幻化出无量无边的化身佛，然后去接引众生、救度众生，具有这样大的功德力。不需要通过勤奋努力，自然就能利益有情众生。

现在我们帮助众生、利益众生多难啊！自己一个人到处奔波。我们现在是在因地，要多种善根，多结善缘，多发殊胜的愿，将来利益众生就方便了。阿弥陀佛利益众生就非常方便！因为在因地时发的愿不一样，佛祖释迦牟尼佛是发愿到娑婆世界救度众生，尤其是救度末法时期的众生，所以困难，而且释迦牟尼佛的寿命量以及教法住世的时间都非常短暂。但是西方极乐世界具有度化众生的一切方便条件，阿弥陀佛的度化众生的事业也是无勤而作，任运自成。都太不可思议了！我们也应该多发这样的愿。

往生西方极乐世界的第四因——回向发愿也讲完了。词句不是很多，但都是精华。在这里讲的发愿的主要内容，是思维轮回的过患和西方极乐世界的功德，实际上是在修出离心。只有在相续中产生了真实无伪的出离心，到时才能义无反顾地往生西方极乐世界。

释迦牟尼佛在《阿弥陀经》里，乔美仁波切在《极乐愿文》里，给我们讲的都是事实和真理，我们一定要重视，好好地分析、思维、观察、对照自己。真的，有时候一想到我

们生在末法时期，不但遇到了佛法，而且遇到这么殊胜的法要——净土法和大圆满法，遇到了具有窍诀的红教宁玛派的传承，尤其是遇到了上师如意宝的清净传承、殊胜法缘，就感觉自己真是太幸运了！有时我一想起来这些，泪水都止不住地流。若是我们再认识不到，不去珍惜，那真是愚痴透顶，真的没有福报！

法门和法门不一样，教派和教派不一样，每个上师的传承和传承不一样。在末法时期，旧译宁玛派的传承现在是最兴盛的时候。旧译宁玛派内部也分很多传承，而其中法王如意宝的传承是最兴盛、机缘最成熟的时候。我们得到了这个传承，不是偶然的，而是宿世修来的福报，我们应该感到无比的喜悦！

我特别害怕大家不懂得珍惜，然后错过了！在末法时期，能遇到正法的人有几个呢？其中能遇到旧译宁玛派殊胜传承法要的人有几个呢？而真正能得到上师如意宝清净传承的人又有几个呢？没有几个！非常罕见啊！你们是怎么认为的，我不知道。我是真的感到无比幸运！无比快乐！我一定会珍惜，希望大家也珍惜，千万不要错过！

上师如意宝度化众生的方便法门无穷无尽，但他用一生的精力来弘扬这两个法门，就是因为这两个法门是末法时期众生解脱、成就最方便的法门。如果要修持复杂的法门，在末法时期是很难成就的。若是你有福报，能坚持学修，通过这两个法门就能解脱成就；若是你没有福报，你就没有解脱的机会了！

我发心守护他老人家的教法，弘扬他老人家的传承，我

认为这是我肩上的重大责任，艰巨任务。我这一生当中没有其他要做的事情。作为一个出家人、一个修行人、一个法师，我也不可能参与其他事情。

我发过誓，在这一生当中有两个不参与：不参与商业经营，不参与政治。我肩上的任务就是弘扬佛法、利益众生。我有多大的能力，就一定尽多大的能力。现在我们有这个机缘，修持净土与大圆满法，希望大家倍加珍惜，坚持到底，绝不半途而废。

下面是《极乐愿文》的回向和发愿。

善逝寿量及福德，德智威光皆无量。

法身无量光佛陀，寿智无量出有坏。

阿弥陀佛的寿命是无量的，智慧是无量的，福德、功德与威力也是无量的。所以在显宗里阿弥陀佛被称作无量光佛，在密宗里被称作无量寿佛。一个是寿命无量，一个是光芒无量（光代表智慧）。

报身佛、化身佛都是从法身无量光佛幻化出来的，所以说阿弥陀佛是诸佛的总集。阿弥陀佛寿命无量、智慧无量，有五种智慧，能毁坏四魔。“出有坏”是佛的一种别号。

何人持诵您名号，除非往昔业异熟。

水火毒刃夜罗刹，佛说诸畏皆可救。

我经常跟大家讲，业力现前的时候，像决堤的洪水一样，无法阻挡，这里讲的也是如此。往昔所造的业，如果是异熟果成熟了，谁也无法避免，无法解决。这里讲“除非”是指这种状况。

释迦牟尼佛在《阿弥陀经》、《无量寿经》里亲口说过：除了异熟果成熟，无法避免以外，无论是业障轻的、重的，是出家、在家的，是人、非人、男女老少等任何人，只要能诚心诚意持诵阿弥陀佛名号，都能被解救；无论是水灾、火灾、毒药、兵器、夜叉、罗刹等一切灾难、伤害与违缘，都能消除。

我们遇到艰难困苦时应该祈祷阿弥陀佛，祈祷上师三宝。但是，每当我们遇到问题与灾难时，第一个想到的不是阿弥陀佛，不是上师三宝，而是世间那些琐碎的事情。

我持佛号顶礼您，祈救一切怖畏苦，

吉祥圆满祈加持。

我一心持诵阿弥陀佛的名号，一心顶礼阿弥陀佛，祈祷救护一切由恐怖、畏惧带来的痛苦——无论是暂时的还是究竟的。暂时的怖畏之苦是九横死、十八非时死；究竟的怖畏苦就是指六道轮回。

其实最令人恐怖、畏惧的苦难是六道轮回，是贪嗔痴慢疑这些烦恼、业障！但是我们都没有一点恐怖、畏惧的感觉，都麻木了，没有反应了。

一心持诵您的名号，一心祈祷您把我从暂时与究竟的一切怖畏中解救出来，让我等众生一切吉祥圆满。应该这样向阿弥陀佛祈求救度。阿弥陀佛是如意宝，是超越世间的如意宝！他能赐给我们暂时与究竟、世间出世间的一切功德和利益。

下面是成就所愿誓言和成就所愿誓言咒。

愿以佛所获三身，法性不变真实谛，

僧众不退之加持，成就所发之大愿。

这是乔美仁波切在回向造《极乐愿文》的功德，我们也应该回向讲述此文的功德。此偈颂是通过三世诸佛的三身佛果位的加持；通过诸法的法性、恒常不变的真实谛的加持；通过已经得地的、不退转的僧众的加持而做回向。

这三个为什么有加持？佛获得了三身佛的果位，那是最究竟、最圆满的真谛；法性不变真实谛——诸法的法性都是恒常不变的，这也是最究竟圆满的真谛；僧众不退的加持——僧众已经得地，有证量了，其见地也是最究竟圆满的真谛，遍满了整个法界，也就是法界，所以他的力量不可思议。

总的来说，就是诸法的真谛的加持。为什么呢？我们所发的愿、所发的心都是不离真相，不离真理，所以力量不可思议。我们完全可以相信，通过这些加持力能够成就我们所发的大愿。

下面是成就所愿咒。

顶礼三宝。

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶梭哈！

就是五根完全得以清净的增变咒。它的意义在《极乐愿文大疏》里也没有解释，我们在此处也不做解释。

顶礼三宝。

增倍咒：纳么玛则西日耶，纳么色西日耶，纳么厄达玛西日耶梭哈！

咒义为：顶礼妙吉祥，顶礼善吉祥，顶礼胜吉祥。“娑

哈”是愿成就所愿之义。这些咒语是善逝如来所加持的殊胜陀罗尼咒。因此，我们如果念诵，则是增上诸多善根、成就所愿的方便法。

乔美仁波切是一位具德的上师，《极乐愿文》是他根据《阿弥陀经》写的，也是佛的教言。可以说这一切都是金刚语、谛实语，加持力特别强。大家肯定受到了启发，也肯定有很大的收获，希望大家都能珍惜此法，坚持不懈地学修此法。

《极乐愿文》已经讲完了，在这里我们只是学修了一遍。这里的每一字、每一句，每一个偈颂，都有甚深的含义，希望都能铭记在心。大家不要放弃，反复学、反复听、反复看、反复思维，以这个内容为标准，在实际行动中运用，这叫修行。

我经常跟大家讲，我们学习佛法和学习其他的学问不一样，对佛法有足够的闻思以后，才能修行。什么叫修行呢？就是把法融入相续，把相续变成佛法。我们把修行融入生活，把生活变成修行，这样才能断除烦恼，才能解决生活中的一切问题。若是相续和佛法脱节了，修行和生活分开了，即使法听闻得再多，法学修得再多，和你的相续也没有关系，相续不会有任何的改变。相续不改变，命运就无法改变，这样学佛对你不会有任何作用。因此先要有足够的闻思，然后落实在实际中。

我经常强调，在修行的道路上要实在，不要虚伪。学就是学了，修就是修了；没学就是没学，没修就是没修；有进步就是有进步，没进步就是没进步；一就是一，二就是二。不盲修瞎炼，要认真、老实地学佛，最后才能解脱成佛，否则很难。

《极乐愿文》的内容就是净土法，净土法就是往生的四因。我们最好修持大圆满法，让自己即身成佛；最起码学修净土法，临终时往生西方极乐世界。这样人生才有意义，才是对自己负责任。不然，对不起自己，对不起自己所获得的暇满人身。

我们现在主要修的就是两个法门，其他那些法门都是辅助的，不是主要的。看看自己即身成佛有没有把握？临终往生有没有把握？如果没有把握，就不要再糊里糊涂地虚度光阴。

但如果只靠自己的力量，成就是非常困难的。但是我们有佛菩萨的愿力，有上师如意宝的愿力，再加上自己清净的发心与愿力，自己努力、认真、如法地修行，一定能即身成佛，一定能临终往生，阿弥陀佛、上师如意宝都能给我们保证这一点。所以大家应该有信心，不要怀疑，不会有问题的。

最后，祝愿大家早日在相续中具足往生西方极乐世界的四因，临终时都能获得阿弥陀佛的接引，往生西方极乐世界；然后在西方极乐世界，在阿弥陀佛面前，继续学修正法，最好能成为西方极乐世界的第四位教主。

下面我们将讲法的功德做一个回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学。
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，

我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。
愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，
面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。
我既往生彼国已，现前成就此大愿，
一切圆满尽无余，利乐一切众生界。
彼佛众会咸清净，我时于胜莲花生，
亲睹如来无量光，现前授我菩提记。
蒙彼如来授记已，化身无数百俱胝，
智力广大遍十方，普利一切众生界。

成就所愿誓言

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

成就所愿誓言咒

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

往生法（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容是破瓦法，也叫往生法。往生法是大圆满正行的支分修法，非常接近大圆满。通过这种方法，我们也能证悟大圆满法的真理。

破瓦法是密宗里一种特有的修法，在显宗里没有。修密法首先要接受灌顶，但更主要的是信心，心是根本。对上师三宝有信心，尤其是对上师有信心，对密法有信心，这是最重要的条件。佛法理论上的东西很多，有些还很难理解，但我现在对你们说的这些，是最重要、最核心的东西。

能否学修破瓦法，有三种情况。第一、只要你对破瓦法有信心、对自己有信心就可以学，可以修，加上认真地修持，一定会有成就。第二、如果你对自己没有太大的信心，对上师、对密法，尤其是对破瓦法也没有信心，即使修持了破瓦法，也不会有任何成就，这样参加学修也没有意义。第三、如果对上师、对密法有邪见，尤其是对破瓦法有邪见，就不能参加破瓦法的法会，不允许修习破瓦法，因为参加了不仅没有好处，反而还有坏处。

破瓦法的殊胜之处在于，并不一定是修行特别好、层次特别高的人，才能修持这个法。一般的凡夫，刚学佛的人，还没有进入资粮道的普通的修行人，甚至是业障深重的人，也可以通过这种方法往生到西方极乐世界。

修行层次特别高的人可以修持法身破瓦法、报身破瓦法和化身破瓦法，一般的凡夫可以修三想破瓦法。在这里，我们主要讲的是三想破瓦法。

我们能遇到这么殊胜的法，是生生世世修来的福报，所以大家一定要珍惜，要有一颗希求正法的心。对这个法门有兴趣、喜欢修、觉得殊胜，这些都是信心。如果没有这样的心态、没有这样的想法，即使修也修不成。

我们学佛修行就是为了成佛，一定要相信上师三宝，相

信自己。已经告诉你了，你就是佛，要承认。但是很多人对自己没有信心，没有认识到自己是佛，还是处于迷惑当中。从无始劫以来到现在，在这么漫长的时间里，一直处于迷惑的状态中，没有见到自己的本来面貌，还觉得自己很聪明、很有智慧，这就是佛说的愚痴、颠倒！实际上学佛修行很容易，可你连最容易的事情都做不到，最简单的道理都弄不懂，根本不是聪明，根本没有智慧！

有人说："我不行"、"我没有时间。"你怎么不行呢？你怎么没有时间呢？时时刻刻都可以修行，而且可以在日常的生活、工作中进行，把所有的佛法知识，都运用到生活、工作中。连这些都做不到吗？如果学佛修行耽误了你的生活，影响了你的工作，生活工作与修行出现了矛盾，那是你学偏了、修偏了，你学的不是佛法，修的也不是佛法。

现在很多人感觉自己活得累、活得苦，原因就是没有佛法这种活法。身累、身苦不算什么，心累才是真正的累，心苦才是真正的苦。脱离痛苦的方法就是学习佛法，用佛法这种活法活着，才能活得轻松自在，才能活得有价值、有意义。

但是现在的人不只是对自己没有信心，而且对佛法也没有兴趣。现在的世界越来越发展了，物质条件越来越好了，但是人的精神世界却越来越贫乏了，人也感到越来越痛苦了。如果物质世界的发展没有这么快，我们的精神也不可能有这么大的压力。

现在每个人的精神有很大的压力，比前几年更重了，因为物质世界的发展比前几年更快了。不缺吃、不缺穿，居住的条件也好。但是，由于精神世界没有相应的发展，物质世

界的发展就变成了精神世界的压力。精神世界越有压力，人活得越累、越苦、越不快乐。所以现在一定要通过修习佛法，让自己的精神世界发展起来，并能跟上或者超越物质世界的发展，这是唯一的方法。这样才不会活得累、活得苦。

以前的物质条件不像现在这样好，小孩哪有那么聪明，哪有长得那么快的？现在的小孩子都聪明，长得也快，人们都以为这是好事，其实不是。末法时期，人的智慧越来越浅薄，虽然聪明，但大部分都是邪知邪见，而且越来越强，越来越多，所会的东西也都是邪道，不是正道。正知正见越来越弱、越来越少，这就是末法时期。

末法时期，法弱魔强。什么叫法弱魔强？精神世界越来越落后，正知正见越来越弱，这叫法弱；物质世界越来越发达，邪知邪见越来越强，这叫魔强。魔不在外边，都在心里。什么是解脱的障碍？就是人活得幸福的障碍。心里全是压抑、烦恼、痛苦，障碍了快乐、障碍了幸福。

佛和凡夫一个是觉，一个是迷。认识自己就是觉。我们现在谈到明心见性，很多人都担心、害怕："我能明心见性吗？不可能，我不行。""我是刚学佛的，""我没有文化，""我年龄大了"，"我还要上班"……明心见性跟这些没有丝毫的关系。有很多年纪大的人明心见性了；那些没有文化的人更容易明心见性。我们要生活，要工作，但是这些都不耽误修行。如果耽误了，说明你还是没有懂得佛法的要义，也没有理解到底应该如何学佛修行。

我们生活是为了快乐幸福，如果你没有获得快乐幸福，就说明了你不会生活。我们吃、穿、结婚、生子都是为了快

乐幸福，但是都没有达到目的，反而有很多的痛苦和烦恼，这就叫不会生活。有些人认为那些出家人没有家、没有孩子，就是不会生活，不是的！有些大成就者和居士，活得特别轻松自在，快乐幸福，这叫会过日子、会生活。如果会生活，不论是在家出家都一样；如果不会生活，即使身出家了，也仍然活得苦、活得累。

现在的人都不会工作。我们都好好地想一想，自己是为了什么工作的？如果是为了轻松自在，那你现在如愿以偿了没有？如果更不自在、不轻松了，压力还很大，这叫不会工作。你们可能认为那些大老板、大企业家、明星，世间上有成就的人会工作，其实不是的。佛法的思想和世间法不一样，如果上班、工作给你的生活带来了轻松自在，你实现了这样的愿望，达到了这样的目的，这叫“会”、“能”，也叫“聪明”、“智慧”、“能干”；如果始终没有达到这样的目的，没有实现这样的愿望，这叫“不会”、“不能”、叫“窝囊”、“没有智慧”。

修行最关键的是信心。什么叫利根者？什么叫钝根者？对佛法没有兴趣，对上师、对自己的信心不足，这叫钝根者；反之，对佛法有兴趣，对上师、对自己有信心，认为“我会”、“我能”、“我肯定会”、“我肯定能”，这叫利根者。

这种信心是生生世世修来的，不是谁都具有的。我们修破瓦法，也要有这样的信心——“我能修”，“我肯定能修成”；对破瓦法也要有这样的兴趣——“通过这种方法我能永远地解脱、永远地成就。”“能遇到这么殊胜的法，说明我是个有大福报、大根基的人。我一定能学会，一定能修

成。”若是你深信通过这种方法一定能往生到西方极乐世界，那就没有问题了。有这样的信心，已经不需要灌顶了，因为你已经有灌顶了，已经是合格的修习破瓦法的人了。如果对破瓦法没有兴趣，也没有坚定的信心，即使以前接受过很多灌顶，也不是合格的修破瓦法的人。

下面学习破瓦法的分类、破瓦法的修法和破瓦法的仪轨。

破瓦法的修法分五类：第一、法身破瓦法；第二、报身破瓦法；第三、化身破瓦法；第四、三想破瓦法；第五、超度破瓦法。

破瓦法分两个阶段：修习破瓦法的阶段和运用破瓦法的阶段。对于修破瓦法，很多人有误解：“不能修破瓦法，如果修了，神识出去就回不来了。”就是怕死嘛！其实不用怕！修破瓦法时不会有这种情况，谁都可以修。修到一定层次，出现瑞象、征相时，才算修成了。这是修习破瓦法的阶段。

人死亡以后进入中阴界，中阴分为临终中阴、法性中阴和轮回中阴这三个阶段。在中阴界的时候才能运用破瓦法，通过破瓦法能往生，能解脱成佛。所以破瓦法是活着的时候修，临终的时候用。

第一种是法身破瓦法。临终时能运用法身破瓦法的人，不是一般的人。他的修行已经达到了一定的层次，获得了大的成就，最起码修到了见道。他通过上师的窍诀，把自己的心安住于本觉当中，已经证悟了空性，证悟了真理，但因没有究竟成佛，所以还要不间断地修。因为他已经认识到了自己的本来面目，已经证悟了当初的状态，也知道了何为本觉。所以在临终中阴，当今生所有的一切都结束时，他能同在世

时一样，通过上师的窍诀，把最后的刹那心安住于自己的本觉当中，这叫法解脱。他看起来是死了，其实已经进入了最高的禅定中不退转，直接究竟成佛。这是在临终时，通过自己修行证悟的智慧，往生到法界中。他靠的是自己的力量，不是靠他力。

第二种是报身破瓦法。临终时能运用报身破瓦法的人，其修行也达到了一定的层次，最起码修到加行道的位置。他在活着的时候接受了灌顶，进入了坛城，还修习过生起次第和圆满次第双运的修法（生起次第和圆满次第有时候有分开的、单独的修法，有时候也有双运的修法）。但是直到临终时，还没有成佛。

在法性中阴界来临时，会有很多景象从自心里幻化出来。在各种各样的声音当中，有很多寂静的佛和忿怒的本尊，还夹杂着各色的光芒、光团。在诸多的景象中，他不会迷乱，能安住自己的心。一般人在中阴身的阶段都会迷乱、恐怖，心里不停地生起邪见和烦恼。但是他有一定的修行，能认识到这些都是自心的显现，这样他就能在与本尊无二无别的境界中往生、成佛。现在的这些境相，也是自心的显现，但是跟中阴身时不一样，那时很容易成就。

第三种是化身破瓦法。到临终时能运用化身破瓦法的人，也不是一般的凡夫，最起码修到资粮道。虽然他没有证悟空性，也没有证悟真理的智慧，但是他对上师有具足的信心，有无伪的慈悲心和广大的智慧，他已经进入了大乘的修道。

临终时，他没有法性中阴，直接进入轮回中阴，就是要转世。这里有两种情况：第一种是在他活着的时候有过中阴

界的修法，那时能想到、并且能观出来自己的上师，还能祈祷上师。他通过一种方法，让自己心间的白色“阿”（藏文）字，通过气的吹动，飞到上师的心间，然后由上师带自己飞到想往生的净土。比如我们都想往生到西方极乐世界，在中阴身时，通过这种方法观想上师，祈祷上师，上师就会带自己到西方极乐世界去。

还有一种情况，亡者生前没有中阴界的修法，但是对上师有信心。这样在中阴界时祈祷上师，在上师的加持与引导下，能找到自己的道路，并且知道只有投生为人，才能继续学佛修行，然后转生到人道，通过上师的加持和指引，选择投生到何种地方、何种家庭，以何种人为父母。他会选择投生在对自己的修行没有障碍、而有帮助的环境中，从小就学佛修行，修九年、二十年后，一定能成佛。很多人从小就有大根基，学佛特别快，修行也特别好，就是这种情况。

第四种是三想破瓦法。三想就是三种事想：第一种事想是观想中脉，中脉为道路想；第二种事想是自己的神识、心为游客想；第三种事想是西方极乐世界为去处想。观想自己的神识，通过中脉往生到西方极乐世界。

第五种是超度破瓦法。超度破瓦法是指具足能力的人给亡者做的法。这里有两种情况：第一种是亡者的神识和身体已经分离了，在这种情况下做超度破瓦的人，一定是个成就者，最起码要修到见道，已经证悟空性，证悟法界的真相和真理。他知道亡者的神识在何处，目前是何种情况，并把亡者的神识带到西方极乐世界。只有大成就者才能做超度破瓦法，别人做没有太大的作用，亡者也不能往生。

第二种是亡者的神识没有离开身体的情况下。外气断了，内气还没断，这是做超度破瓦法最好的时候，亡者的神识很容易转变，很容易带他往生。这时，只要有会做破瓦法仪轨的人给他做超度，他就能往生。如果亡者生前接触过破瓦法，但修得不是特别好，提醒他一下，他就能想起来，在他人的帮助下就能往生；如果亡者生前根本没有接触过破瓦法，有成就的人给他做超度，他肯定能往生；只会做破瓦法仪轨的人给他做超度也有效果，至少能使他不堕落恶趣，转生为上三道。

我们现在很多时候是给亡者念佛诵经，是助念，不是做破瓦法。在给亡者念佛诵经时，一定要调整好自己的心态，观察好自己的心。如果你的心太乱，为了自己的利益或者种种目的给他助念，对亡者没有任何帮助，也没有任何意义，甚至还会有伤害。因为那个时候他无依无靠，特别想有一个依赖，我们给他念佛诵经时，他肯定会来，那时他有神通，我们想些什么，他都知道。如果你的心不清净，他不仅会对你生起邪见和烦恼，还会对佛法生起邪见和烦恼，这样他会更快、更悲惨地堕落恶趣。

给他助念、念佛诵经，给他做破瓦法，你有能力当然更好；如果你没有能力，至少要有一个好的发心，完全为了他的解脱、为了众生，没有其他的目的。你带着那样的心，发那样的愿去助念、去做这些法事，一定对他有帮助，一定要注意这些。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

往生法（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们一定要相信上师三宝，相信自己能解脱、成佛。只要我们有这样的信念，就一定能心想事成。但很多人对自己没有信心，认为自己年纪大、没有文化，没有时间等。这都是错误的想法，是修行上最大的障碍。现在很多人都有这个障碍，所以学佛修行了很多年，也没有取得什么成就。如果你有这些想法，就不可能解脱，也不可能成佛，即使学了也不可能学会，修了也不可能修成。

年纪大不是学佛、修行的障碍。贝若扎纳的大弟子邦甘麦彭滚波，遇到贝若扎纳上师时已经年近八十岁了，他不仅没有文化，而且以前也没学修过。贝若扎纳让他皈依、给他传法，最后他获得了虹化身的成就。

这样的故事很多。释迦牟尼佛在世时，也有很多阿罗汉都是六、七十岁，甚至是八十多岁才出家修持佛法的，但最后都修成了正果。在藏地，有很多大德高僧也是晚年才接触佛法、修持佛法，最后获得了成就。

没有文化，也不是学修的障碍。从古至今，印度、藏汉等地有很多修行人连字都不认识，最后也获得了极大的成就。没有时间也不是学修的障碍。真正的障碍是什么？对佛法、对上师、对自己没有信心，尤其是很多学佛人都把解脱、成佛的大事往后拖，拖到来世、拖到来世的来世，这才是真

正的障碍，是最大的障碍！

在我们现在学修的法门中，有今生解脱的方法和即身成佛的方法，这些都是佛说的方法。但是有些人不相信，也不学修。你怎么知道自己不能解脱，不能成佛呢？“我今生一定要解脱，我今生一定要成佛。”你为什么不下这个决心？你为什么不做这个决定呢？

元旦那天我曾经跟大家说过，我们应该以不一样的方式过节——我们要下决心，做决定：今生一定要解脱，一定要成佛。很多人这样下决心了，但是有些人还没有。这说明你还是对佛法没有信心，对自己也没信心，这是自己给自己制造的障碍。

佛法广大奥妙，八万四千法门是针对所有众生讲的。因为众生有各种各样的根基、缘分与福报，所以才有不同的法门。我们现在遇到的无上密法——大圆满法和往生法（破瓦法），是八万四千法门当中最殊胜、最圆满、最究竟的方法，所以我们都是有大根基、大福报的人。这一点是勿容置疑的。

面对这么殊胜的法，如果你还不敢修，不敢念，认为自己没有这么大的福报与根基，自己不想修或者没有信心，那你就是没有根基、没有福报的人！三世诸佛现前，都无法救度你这样的人！这些障碍都是自己造成的。

佛与凡夫一个是觉，一个是迷。从迷到觉就是刹那间的事，没什么难的。如果你对佛法、对自己具足信心了，立即可以成佛；否则还要继续流转轮回，感受痛苦。年纪大、没文化、没时间都不是障碍。不要给自己制造障碍，要相信佛法，相信自己！修行就是转念；如果你能转念，我们每时每

刻都可以修行，怎么都是修行。否则做什么都是造业。所以转念非常重要！

念佛念心，修行修心。念心就是时时刻刻观察自己的心，看住自己的起心动念；修心就是调整好自己的心态，把念头转过来。这样学佛，很容易就能成就。其实成佛、觉悟本来是最简单、最容易的事，但因众生愚痴颠倒，最简单的道理弄不懂，最容易的事情做不到。从无始劫以来，辗转轮回到现在，我们一直在努力寻找快乐和幸福，但因为我们把简单的道理搞得特别复杂，把容易的事情搞得特别困难，愚痴颠倒，所以直到现在还没有得到快乐和幸福。

我们经常讲的“根基”就是指信心。信心有多大，成就就有多大；信心有多大，加持就有多大。对自己有信心，对佛法有信心，就能成就。

不要给自己找借口。我们在百日共修里修习的这些法，是在日常的生活、工作中，每时每刻都可以学修的方法。我们可以把这些方法运用到生活与工作中，把生活、工作都变成修行。如果你真正懂得了这些道理，学佛是最大的享受；生活就是学佛，工作也是学佛，生活与工作也是最大的享受。如果你没有学佛修行，或者把生活工作与学佛修行分开了，你的生活工作，就是一种折磨，是一种烦恼与痛苦。

为什么非得让自己烦恼痛苦呢？我讲过，放下不是放弃。如果学佛修行，耽误了我们的生活工作，甚至让我们不能生活工作了，这叫放弃。放弃是一种罪过，结果肯定是烦恼痛苦的。而放下才是正确的，结果肯定是幸福快乐的。

现在很多人认为自己要生活，要工作，因此不能学佛修

行，也不可能解脱成就。这样想就错了！佛法奥妙无比，因为你没有智慧，衡量不了，理解不了，也容纳不了，所以会错误地理解。事实上很多大成就者有家、有孩子，但是这些没有耽误他们修行。

很多人还错误地理解了“出离心”。其实出离心不是逃避心，它是一种敢面对、敢承担的勇敢之心。我们把“放下”和“放弃”也弄混了，把放下当成放弃了，把放弃当成放下了，错误地理解了佛法，颠倒而持。这是很普遍的问题。

还有很多人虽然遇到了密法，尤其是遇到了大圆满法，但却认为自己没有根器，对自己没有信心。其实，既然已经遇到了、得到了密法——大圆满法，这就说明你就是有大根器、有大福报的人。难道还需要通过其它什么方法，来说明你是有大福报的人吗？如果你还不相信，那你确实是没有福报；如果你对自己、对佛法的信心特别足，那你就是有大福报的人。能否相信佛法，相信自己；能否对大圆满法具足信心，对自己具足信心；能否相信自己可以修大圆满法，即身成佛，甚至现在就可以成佛——这才是判断你有没有根器和福报的标准。

在过去，宣讲大圆满法有特别严格的要求，也特别秘密；但现在很多高僧大德都已经公开宣讲大圆满法了。在网上也有了很多大圆满正行修法的资料。佛经中早有记载：到末法时期，一定要公开宣讲、弘扬大圆满法，这样才能救度众生，否则不能救度众生！

现在是末法时期。然而越是末法时期，大圆满法越兴盛、越发展、救度众生的力量越广大。五毒的黑暗越来越浓厚，

大圆满法的光明就越来越明亮。现在是大圆满法最殊胜、最有加持力、最能利益众生的时候。

净土法和大圆满法是与末法时期众生的根基最相应的法，通过净土法可以临终往生，通过大圆满法可以即身成佛。对于末法时期的众生来说，这两个法是最殊胜的。

所以不要给自己制造障碍，不然最后遭受损失的是自己。我有时候担心你们给自己制造障碍。有些人不懂装懂，看了点资料，就开始乱说："我们没有根基，没有那么大的福报，不能学密法，不能修大圆满法。"不仅给自己制造障碍，还给别人制造障碍；不仅自己不能解脱成就，还阻碍他人解脱成就。这个罪过特别大！

我们都是学佛人，都相信因果，你这样做是要承担因果的。如果你不相信因果，就不能学佛，也学不了佛。不相信因果的人，就不是学佛人。如果还打着佛法的旗号到处胡说，就是佛法里讲的魔。所以别着魔，一定要有自己的主见。不要听信、跟随那些人。

我们依止上师的目的就是要听从上师的教导。如果自己有智慧，就自己分辨；如果自己分辨不了，就问自己的上师。不要东问西问，偏听偏信，否则会修偏，甚至会上当受骗，而且不是一般的上当受骗。一般的上当受骗只是损失几千、几万、几十万、几百万元钱的事，这都不算什么事；我们现在承办的是生生世世解脱的大事，是利益众生的大事。如果我们在这件事情上上当受骗了，损失就太大了。所以不能轻易相信其他人，一定要用智慧来分辨，不要随随便便就做决定。依止上师的重要性也体现在这上面。

佛在续部里讲过，能遇到，能修持破瓦法的人，一定能解脱，一定能往生，哪怕是天天杀梵志（修持梵净的人），杀比丘、比丘尼，犯五无间罪的人，也能解脱，能往生。杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧是五无间罪，在显宗里是最深重的罪业。

破瓦法的功德，在佛经里有很多记载。莲花生大士说过："通过修持能解脱的方法谁都有，不通过修持能解脱的方法只有我有。"不用修持其它方法，只修持破瓦法，而且不需要太多的知识，也不管你的罪业有多深重，在短短的几天或几个月就能往生、解脱，很容易，很轻松、很自在。这是破瓦法的特点。法本身特别好，主要看自己的信心。如果你对破瓦法有非常具足的信心，你一定能做到。

对佛法有信心，尤其是对上师、对破瓦法有信心，就可以学修，而且一定能学会，一定能修成。灌顶也是为了增加你的信心，通过灌顶让你的相续成熟。什么叫相续成熟？信心具足了你的相续就成熟了，你可以学、可以修，你一定能学会，一定能修成。

有的人看了几本书，自以为懂得挺多，心里有很多想法，但这都是修行上的障碍！刚开始时都会这样，我以前也是这样，后来才知道都是自己制造的障碍。因为看的东西多，需要思维的地方就多，怀疑的地方也多，这是修行上最大的障碍。所以不用有那么多想法，也不要有那么多怀疑，只要一心一意，就能修成！

佛法是从恭敬心和信心里得到的。如果没有恭敬心，没有信心，即使你再聪明，书看得再多，光盘听得再多，也没

有用；你的上师是法王，你修行的地方是五明佛学院，对你来说也没用。因为你对这些法没有信心。什么叫没有信心？就是没有兴趣。你很早就知道佛法，并接触过佛法，但你没有学修，这就是对佛法、对自己的信心不具足。

对自己没有信心的人，无论做什么都不会成功，既不会有世间的成就，也不会有出世间的成就。天天马马虎虎地过日子，活着没信心，死了没决心，这种人同傍生没有什么区别。吃喝玩乐谁都会，蚂蚁、蚊子、苍蝇、蟑螂都会。它们饿了也会吃，冻了也会取暖，困了也会找地方休息。苍蝇、蚊子天天飞来飞去，也是为了吃，它们也没饿着，冻着。你能脱离轮回，摆脱痛苦，解脱成佛，能救度更多的众生，才算是真正的人。

破瓦法不是特别深奥，没有什么学不会的。

修行上有大成就的人不需要三想破瓦法。很多人通过修行已经圆满了，他的死亡就是换个地方。就像是从北京到拉萨，再从拉萨回北京而已，一点也不难。他没有真正生过，也没有真正死过。那些有一定成就但还没有圆满的人，比如一地以上的菩萨，他们临终时都是通过其它的破瓦法往生的，不需要用三想破瓦法。

需要修持三想破瓦法的是什么样的人？是那些刚入佛门，修行上没有太大的成就，业障特别深重的人。有人觉得自己学佛已有十多年、二十多年了，不是刚入佛门的。这里不是看皈依佛门时间的长短，而是看修行的层次。真正能够皈依上师三宝，这叫入门；有出离心、菩提心，这叫入门。菩提心还没有完全发出来，或者还不是特别稳固，这叫刚入门。

有人认为：“我现在不需要学修这些，我以后再学也行，那时肯定能修成。”既然你遇到了破瓦法，以后肯定能修成，但生命是无常的。若是你还没成佛，还没修成其它的破瓦法就死了，那时候就晚了。所以你最好先修三想破瓦法，修成以后再修别的法。临终前你能修成其它的破瓦法，能修成圆满，那就更好了；如果你没有修成其它破瓦法，你也可以通过三想破瓦法而往生。

总而言之，修行不是很稳定，学佛也不是很通达，刚入门的人，最需要修三想破瓦法。

什么是“三想”呢？自己的体内有条中脉，我们修的时候要观想中脉，中脉为道路想，自己的神识为游客想，西方极乐世界为去处想，这叫三想。三想破瓦法就是将自己的神识，通过中脉往生到西方极乐世界的一种修法。

现在很多人都怕死，不敢修破瓦法，担心打开顶轮后，神识走了回不来。其实没必要担心，不可能的。如果你的修行真有那么高的层次，神识走了又怎么样？肯定是往生到西方极乐世界了，那就更好了。如果你怕死，怕离开这个世界，这说明了什么？说明了你没有出离心，你对这个世间还有贪爱，还放不下这些世间琐事。

你能往生西方极乐世界，面见阿弥陀佛，他亲自给你灌顶加持，然后你可以再回来救度众生，多好啊！你还留恋世间，留恋这些乱七八糟的事情，还嫌感受的痛苦不够多？还没受够啊？真是愚痴！

不要担心。经里说得清清楚楚，三想破瓦法修的时候和运用的时候是分开的。活着的时候学修；修成了，临终的时

候运用。你现在修好了，到时候就可以运用了；如果没有准备好，到时候怎么运用呢？

很多人都说："等到六、七十岁时我再修吧。那时我退休了，孩子也成家了，我就可以往生了。"你看，心里还是记挂着这些。不能等，一定要事先准备好。先从上师那里接受这个法，然后跟上师好好学修，或者自己学修也行。但是修成了也不可以随便运用，用这个方法往生是不允许的。因为这样往生不属于自然死，属于是自杀。在小乘里，自杀是杀人；在大乘里，尤其是般若密乘里是杀菩萨；在密宗里就是杀本尊。

什么时候才算修成了破瓦法？修成的时候有征相、有瑞象：顶轮发痒、发热，头痛、发胀，头顶上出现小小的洞。在传统上，有时候上师给你插吉祥草，能插进去就说明你修成了；有时候明显感觉头好像都空了、都通了，这也说明你修成了。有征相以后，就不用经常修了，但是不能长期间断，最起码一周或半个月修一次。

运用是指自然死亡的时候。临终时出现死亡的征相了，知道无论如何也无法避免死亡，还出现了隐没次第，这时就要运用三想破瓦法。不用靠别人，只靠自己修行的力量，直接可以往生西方极乐世界。

隐没次第有很多种。华智仁波切说过，隐没次第分为五根隐没次第、四大隐没次第和明增得隐没次第三种。这是从浅显易懂的角度来讲的。

首先是五根隐没次第。到临终时，耳识先灭尽。别人在自己身边说话时，就像从远处传来的声音，听不清楚，这说

明耳识已经灭尽。视线特别模糊，什么都看不清楚，说明眼识已经灭尽；闻不到任何气味，说明鼻识已经灭尽；吃食物尝不出味道，说明舌识已经灭尽；没有任何感觉，扎针都没有痛感，说明身识已经灭尽。这是五根灭尽了。

五根快要灭尽时最好有上师在场，上师直指心的本来面目，这样你容易证悟；或者你身边有大德高僧，让他给你指出心的本来面目。我们的本性也是法界的本性、一切法的本性。这个时候做三想破瓦法最好。

然后是四大隐没次第。当肉界融入地大时，身体会出现犹如堕入坑中，或被大山所压般的沉重感，这是肉界融入地大。血界融入水大的时候，流口水，流鼻涕，这是血界融入水大。暖界融入火大的时候，口和鼻子特别干燥，整个身体的体温从边缘向内收，最后收到心间灭尽，这是暖界融入火大。气界融入风大的时候，上行的风、下泻的风、平住风和遍行风等所有的风全部汇集在持命风当中，这时会感到呼气特别困难，这是气界融入风大。气息从肺部经过黑白的咽喉而剧烈向外呼出，体内所有的血液汇集在命脉当中，心间依次流出三滴血，于是长长呼出三口气，这时外气断了，但内气还没有断。这是四大隐没次第。

最后是明增得隐没次第。

第一个是明相。从顶轮来自于父亲的白明点快速下降。同时外在的征相是，出现犹如月光普照朗朗晴空一般的白色的光；内在的征相是，在相续中出现明的觉受。这时灭尽了三十三种嗔心分别念。

第二个是增相。从脐部来自于母亲的红明点快速上升。

同时外在的征相是，出现犹如同日光普照朗朗虚空一般的红色的光；内在的征相是，在相续中出现大乐觉受。这时灭尽了四十种贪心分别念。

第三个是得相。往下降的白明点和往上升的红明点，在心间相遇的时候，神识进入它们中间。这时：外在的征相是犹如黑暗遍布清净虚空一般，都是黑色的光；内在的征相是在相续中生起了无分别识的觉受，也消尽了很多愚痴的分别。这个时候漆黑一片，昏迷过去，再醒来就开始了本性中阴界。

什么时候运用破瓦法最好？就是知道自己快要去世，刚开始出现隐没次第的时候，通过三想破瓦法往生西方极乐世界。这是在临终中阴的时候，没有经过其他的中阴就往生了。临终出现隐没次第时，如果自己已经修成了，就不用依靠别人了；如果自己还没有修成，就要让别人助念，对自己也有帮助。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

往生法（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们每天都说“要精进认真闻思修行”。修行一定要老实，不要虚伪，这样才能取得成就。不老实的人学不了佛。

但现在很多人不老实，认为自己学佛修行了，别人看着

也好像是在学佛修行，可实际上根本没有。这就是虚伪！今天学这个，明天学那个，看似学了很多法门，实际上一个也没学会；今天修这个，明天修那个，看似修了很多法门，实际上一个也没修成。今天跑这里，明天跑那里，其实没有真正的学修方向。很多学佛人到现在都还没有找到方向，没有找到解脱成佛的路，都是在盲修瞎炼，这样不可能有任何结果，只是浪费生命，荒度人生。现在这种现象非常普遍！

若是你真想解脱、成佛，就不要这样！要认认真真地学佛，老老实实地修行。这是对上师三宝最大的供养，最好的回报；这是对父母众生最大的布施，最好的感恩。没有其他的供养和布施也可以。

我们现在懂得了这些道理，知道了上师三宝、父母众生对我们恩重如山！他们对我们的期望就是认真学佛、老实修行。如果我们做不到这些，那就太愧对上师三宝、愧对父母众生，也太愧对自己了。

“人身难得今已得，佛法难闻今已闻。”这不是开玩笑！发财、当老板不难！升官、当总统不难！但得到人身，尤其是得到暇满的人身难！不是一般的难，而是非常难！

六道轮回中，大部分众生都在地狱里。地狱里的众生像大地的微尘那么多，人像指甲上的微尘那么多。在极少数的人类中，没有遇到佛法的人像整个大地的微尘那么多，遇到佛法的人就像指甲上的微尘那么多。当今世界，能够遇到佛法的人没有几个，非常非常少；遇到佛法的人当中，真正有修持的机会和条件的人，就更少了。绝大部分人都不懂佛法、不懂佛理，都在盲修瞎炼，能够真正修持的人没有几个。

多么难得的机会啊！怎么还不珍惜呢？还总是怀疑，胡思乱想，这不是给自己制造障碍吗？真是太愚痴了。还是对上师三宝、对自己没信心。“没有信心就没有加持，有怀疑就不能成就。”这是莲花生大士说的，是佛说的。怀疑是最大的障碍。如果你对佛法、对上师、对法有怀疑，就不能成就。

山河大地、万事万物，一切法都是性空妙有，不可思议，都有佛性，都有加持。如果没有信心，即使从佛牙舍利里，也得不到加持；如果有了信心，即使从一般的石头里，也能得到加持。我们都听说过狗牙的故事，关键是信心。现在也有佛牙舍利，我们也能见到，但是你得到过加持吗？没有，因为你没有信心。

别再欺骗自己了！你不学佛、不修行，错过了这么好的机会，浪费了这么好的缘分，谁有损失啊？上师没有损失，佛法没有损失，这些金刚道友们没有损失，其他任何人都没有损失，就是你自己有损失。天天劝你学佛修行，还以为是在说别人，根本不知道是在说自己，这难道不是你自己的损失吗？

现在很多人都不懂什么是佛。你不想活得轻松自在吗？学佛了、修行了，就可以获得永远的自在，就能得到永恒的安乐了。多大的利益啊！为什么还不抓紧时间，认真学、老实修呢？就是没有自信！不相信自己，实际上就是不相信佛法；对自己没有信心，实际上就是对佛法没有信心。如果你对佛法有信心，那肯定对自己也有信心。通过学佛修行，你能解脱成佛，这是佛法的功德。

所以诚心诚意地修持佛法，能得到一切。不要怕这个、怕那个！越害怕越有事，越担心越有事；如果你不害怕、不

担心，什么事也没有。但是人都处在迷惑当中，管不住自己的心，总是忍不住担心害怕，所以总出事。

在任何时候，对任何事情都没有畏惧感、恐怖感，才是真正成就了；之前还是没有成就，没有证悟。现在是末法时期，我们能得到人身，遇到佛法，还有很好的学佛修行的机会和条件，非常不容易，是特别大的福报！大家一定要珍惜，不能浪费！要抓紧时间好好修。

你也知道自己活得很累、很苦，很想从轮回中解脱，那就一定要相信自己，相信自己本来是佛。我们到现在还没有认识自己，等能够真正认识自己的时候，我们就是佛了，那时就不用感受痛苦，不会有烦恼了。认识不到，这叫迷；认识到了，这叫觉。那怎么才能认识到？你要去找——找你自己的真心在哪里。

一说到“心”，我们都往身体内指。错了！心到处都有。你所看见、听见、想到的一切，都是自己的心。心的性就是我们的本性；你要去找，才能找到。

我天天说明心见性特别重要，除了明心见性以外，我们没有什么可学的、可修的。如果没有明心见性，你就是个糊涂的人，还是在迷惑中，还没有弄明白自己的心、见到自己的性，所以念是糊里糊涂地念，修也是糊里糊涂地修。这样没有什么太大的意义，等于白念、白修。

所以一定要弄明白、搞清楚自己的心到底在哪里？到底是怎么回事？如果自己找不到，就要问自己的上师。学佛修行的人首先应该弄明白自己的心。在明心见性之前，你根本没有了解自己。当你真正了解自己了、找到自己了，那时你

就明心见性了。

我们在百日共修里修习了很多法门，每个法门都需要有三个殊胜的摄持。三个殊胜中的正行无缘就是大智慧！如果没有这个智慧，无论学修什么、追求什么，都是轮回的因缘、果报，根本超不出轮回。

接下来我们继续学习三想破瓦法的内容。

刚入佛门，学佛不是特别精通、修行也没有什么成就的人，以及罪孽深重的人，都需要修三想破瓦法。三想破瓦法，是临终时通过中脉让自己的神识往生到西方极乐世界的一种善巧的方法，非常殊胜！如果我们还要修大圆满法，或者修别的法也可以，但是如果在没有成就之前就死了，怎么办？只要我们有三想破瓦法的修法，就没有关系了，即使突然死了，也能往生到西方极乐世界。到西方极乐世界再继续修，一定能成就。三想破瓦法可以使我们有往生的把握。

头部疼痛，顶轮发痒、发胀，流黄水，出现小洞，这些都是三想破瓦法修成的征相、瑞象。修到这个层次就不用再经常修了，可以一周、半个月或者一个月修一次，不长期间断就行。

修三想破瓦法也要观想，观想特别重要。自己所在的地方要观为清净、圆满的刹土——西方极乐世界，自身要观想为金刚瑜伽母。

金刚瑜伽母一面二臂，右手拿着人的头盖骨做的鼓，在空中晃动，表示要唤醒众生无明愚痴的睡眠；左手握着弯刀，放在腰际，表示要断除众生的贪嗔痴三毒。金刚瑜伽母的身体是红色的，双足站立，右脚稍微抬起一点点，像要起舞的姿态（和古萨里修法中的金刚亥母的姿态不一样，那里的金

刚亥母腿和脚都抬起来了）。金刚瑜伽母赤裸的身上装饰着各种各样的花束，头上佩戴着人头骨做成的装饰品，三只眼睛注视虚空。

我们要观想的金刚瑜伽母的表情不是完全寂静的，也不是完全忿怒的，而是寂静中略带忿怒。

自己体内中央的位置有一条中脉，从肚脐下面四指一直到头顶梵净穴的位置。

中脉有四个特点：

第一、它是深蓝色的，表示法身恒常不变。法身也是我们的本性。我们第一代上师法身普贤王如来的身体也是深蓝色的。

第二、整个中脉特别薄，比气球还薄。这表示习气薄弱，习气障不是太重。

第三、中脉特别明亮，表示能遣除无明黑暗。

第四、它特别端直，从脐下四指处一直到头顶梵净穴，没有丝毫的偏斜和弯曲，特别平直，表示不入邪道和劣道。

中脉下面完全封闭，没有丝毫的漏洞，表示封闭了三恶趣和轮回之门；上端完全开通，没有一点点遮盖，表示打开了三善趣和解脱之门；中脉的中间位置有一个节，节上有一个淡绿色的风团明点，就是气。风团上有一个红色的“舍”字，这是觉性自心的所依根本，代表自己的心识，也可以说是明点。这里也有气脉明点的修法。

在自己头顶一肘高的位置，观想西方极乐世界的教主无量光佛、阿弥陀佛。形象为阿弥陀佛，其本体是自己的根本上师，阿弥陀佛和自己的上师是一体的。

在自己的头顶上有一宝座，宝座上有一莲花座，莲花座

上有日垫，日垫上有月垫，月垫上坐着阿弥陀佛。阿弥陀佛一面二臂，身是红色，双手持钵，结定印，钵里装着智慧甘露。阿弥陀佛的穿戴都是化身梵净行的装束：穿三法衣，头顶上有顶髻，双足有轮宝。具足三十二妙相、八十随好。

阿弥陀佛的右边是观世音菩萨，身体洁白，一面四臂，第一双手合十在胸前，第二双手的右手拿着水晶念珠，左手拿着白莲花柄端；阿弥陀佛的左边是金刚手菩萨，显宗里叫大势至菩萨。金刚手菩萨身蓝色，双手拿着金刚杵和金刚铃在胸前交叠着。这是西方三圣。能这样观出来是最好的，如果从来没看过，观想困难，也可以观显宗的西方三圣。

然后开始念诵仪轨。这时要边念边观想，观想自己为金刚瑜伽母，所在的地方为西方极乐世界清净刹土，头顶上方有西方三圣、诸佛菩萨，以及历代传承上师们。这都是我们祈祷的对境，我们要祈求上师、阿弥陀佛加持。要观得清清楚楚，然后再念诵仪轨，开始修破瓦法。最起码要修七天。在大圆满网站里面有仪轨，大家可以去查看。

修破瓦法也要先皈依、发心，然后修上师瑜伽。这里面有完整的上师瑜伽的修法，先观想、祈祷上师，然后再念破瓦法的仪轨。第一遍我给大家念藏文，大家听着就可以了；第二遍念汉文，你们跟着我念，以后按照这个去修。

修破瓦法时，不要坐在沙发上、椅子上或凳子上，要坐在床上或地上，必须要静静地坐着，一定要全身放松，在紧张的状态下无法修持。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

往生法（四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天修习的主要内容是往生法（破瓦法）的仪轨。先观想然后念仪轨。如果不太熟悉，可以先观想，观清楚以后再念仪轨；如果比较熟悉，就可以边念仪轨边观想。

破瓦法的仪轨有很多种，在这里我们用的是龙钦宁提派传承下来的仪轨：

诶玛吙

自现任运清净无边刹　　圆满庄严西方极乐土

自身观为金刚瑜伽母　　一面二臂红亮持刀盖（托巴）

双足舞式三目视虚空　　体内中央之中脉

粗细犹如竹箭许　　具有空净光之管

上端开于梵净穴　　下端关闭于脐下

心间阻断之节上　　淡绿风团明点中

明观自心红舍字　　头顶一肘之上方

明观佛陀无量光　　具足相好圆满身

这是仪轨的内容，需要观想。然后诚心诚意、猛烈地祈祷上师阿弥陀佛，念“顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛”，三遍或七遍都可以。然后再念“南无阿弥陀佛”二十一遍。恭敬地顶礼、真心地皈依世尊阿弥陀佛，把自己的身口意供养给上师阿弥陀佛和那些诸佛菩萨。再接着念祈请文：

诶玛吙

境为自现了义密严刹　百倍信心彩虹萦绕中
皈处总集根本之上师　身非庸俗而为清澈身
吉祥无量光佛本体住　当以强烈敬信而祈祷
现前往生圣道祈加持　趋入密严刹土祈加持
愿获法身法界之佛地

整个祈请文先念三遍，接下来后四句再念三遍，然后最后一句再念三遍。边念祈请文，边诚心祈请加持：到临终时能够往生到西方极乐世界。

然后默念五遍“舍”字。在书里没有说默念，但是我的上师讲过，在念的时候不出声，要默念。这时心里观想：中脉里的风团推动红色的“舍”字，一直将其推到头顶梵净穴。这时猛力地叫一声“吼”，叫的同时观想红色的“舍”字飞到阿弥陀佛的心间。这时观想自己的心和阿弥陀佛的智慧融合一体了。“吼”连叫三遍、七遍、二十一遍都行。书里写二十一遍，但是我们在藏地的时候也有叫三遍的。

在其它的传承里，红色的“舍”字有升起再落下来的过程，念“吼”的时候，红色的“舍”字往上飞，念“嘎”的时候落下来。但是在宁提派的传承里，华智仁波切写得清清楚楚，只有升起的过程，没有落下来的过程，就是往上飞——飞到阿弥陀佛的心间。每叫一次“吼”，观想自己的心识——红色的“舍”字，从自己的心间飞到阿弥陀佛的心间一次。

这是先观想，然后念佛号“阿弥陀佛”，再念祈祷文，念“舍”字，再叫“吼”。这是一个完整的修破瓦法的过程。

接下来还有两个破瓦法的仪轨：一个是竹钦派传下来的，一个是白玉派传下来的。这两个仪轨我们也可以念，可以修。华智仁波切的上师晋美伽耶尼格（无畏如来芽）也有这三个传承，他将这三个破瓦法的仪轨传承都传给了华智仁波切。华智仁波切接着往下传，所以我们也有这三个传承。

竹钦派、白玉派传下来的仪轨与宁提派的仪轨前后都一样，只有祈请文不一样。

最后，修法即将结束时，要叫五声“啪的”，同时把自己的心进一步地安住于佛的五种圆满智慧中，在离戏实相的境界中入定，静坐一会儿；念头又起来的时候观想：佛菩萨、传承上师们都融入西方三圣体内，观世音菩萨、金刚手菩萨融入阿弥陀佛体内，阿弥陀佛融入自己的体内，自己立刻变成了无量寿佛。无量寿佛一面二臂，身体呈深红色，穿着圆满报身佛的十三种服饰，双足以金刚跏趺坐安坐，双手以定印托着充满圆满智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口以如意树严饰。

然后念长寿佛祈祷文，接下来再念长寿佛心咒，边观想边念；再念麦彭仁波切极乐愿文、回向和发愿仪轨，这样就结束了。

这是整个修法的过程和观想的内容。我先给你们念一遍仪轨，也可以说把这个传承传给你们。我念藏文仪轨你们很难听懂、很难理解，但只要静静地坐着，身口意完全放松下来，真心祈祷上师三宝，祈祷西方三圣、诸佛菩萨，这样你们也能得到传承上师的加持，得到西方三圣的加持，得到诸佛菩萨的加持。

诶玛吙

让囊恨哲大巴绕加扬　够巴绕奏得瓦坚戒扬
恙涅月利多吉那久玛　呀戒夏逆玛萨这托怎
呀逆斗达现色那卡则
得叶空为匝哦玛　　哦诧大涅匝巴拉
洞桑怄戒哦革坚　　呀内仓哦内色哈
玛内得怄苏巴叶　　酿嘎策记加波荡
龙革特泪江杰为　　热巴舍叶玛波萨
谢哦彻刚匝戒荡　　桑吉囊瓦踏意讷
参慧奏波彭波萨
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大

巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
诶玛吙
内恙囊敦戒怄门那　叶达杰加革彻波龙
加根地匝为喇嘛讷　革踏玛玛因荡莫利
花桑吉囊特怄哦月　叶木给洞为索瓦得
拉破瓦炯瓦辛记漏　内怄慢昼巴辛记漏
扬秋给加萨怎巴秀
诶玛吙
内恙囊敦戒怄门那　叶达杰加革彻波龙
加根地匝为喇嘛讷　革踏玛玛因荡莫利
花桑吉囊特怄哦月　叶木给洞为索瓦得
拉破瓦炯瓦辛记漏　内怄慢昼巴辛记漏
扬秋给加萨怎巴秀
诶玛吙
内恙囊敦戒怄门那　叶达杰加革彻波龙
加根地匝为喇嘛讷　革踏玛玛因荡莫利
花桑吉囊特怄哦月　叶木给洞为索瓦得
拉破瓦炯瓦辛记漏　内怄慢昼巴辛记漏
扬秋给加萨怎巴秀
叶木给洞为索瓦得　拉破瓦炯瓦辛记漏
内怄慢昼巴辛记漏　扬秋给加萨怎巴秀

叶木给洞为索瓦得　拉破瓦炯瓦辛记漏
内怄慢昼巴辛记漏　扬秋给加萨怎巴秀
叶木给洞为索瓦得　拉破瓦炯瓦辛记漏
内怄慢昼巴辛记漏　扬秋给加萨怎巴秀
扬秋给加萨怎巴秀
扬秋给加萨怎巴秀
扬秋给加萨怎巴秀
吼　吼　吼
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏

擦漏秋斗加色切怄
诶玛吙
桑吉怄花美拉夏擦漏　怄坚班玛炯内拉索瓦得
珍亲匝哦喇咪特记宗　匝瓦杰波喇咪拉那中
匝拉破瓦炯瓦辛记漏　涅拉破为卡秀昼巴辛记漏
大瘦的内才破杰玛踏　得瓦坚德吉瓦辛记漏
得瓦坚德吉瓦辛记漏
得瓦坚德吉瓦辛记漏
得瓦坚德吉瓦辛记漏
吼　　吼　　吼
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄
救单地得云向巴扎救巴扬大
巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏
擦漏秋斗加色切怄

救单地得云向巴扎救巴扬大

巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏

漏秋斗加色切怄

诶玛吙

辛德怄擦怄花美滚荡　特吉亲波夏斗特亲透

大瘦渍戒叶记索瓦得　则拉破瓦炯瓦辛记漏

大瘦那叶切为地雄才　那西得亲破瓦辛记漏

那西得亲破瓦辛记漏

那西得亲破瓦辛记漏

那西得亲破瓦辛记漏

吼 吼 吼

啪的 啪的 啪的 啪的 啪的

这是藏文的仪轨。

然后我们一起念汉文的仪轨，要边念边观想，这次一定要学会，最好能修成。如果你能认真精进，在七天的时间里肯定能修成，到时候看看有没有成就三想破瓦法的征相：头痛、头顶发痒、发胀，淌黄水，出现小洞，感觉头顶好像打开了。如果在这七天之内没有出现征相，没有修成，先学会了也可以，以后再修。

不管修什么法，都要有前行、正行、后行。我们现在修的这个破瓦法的仪轨，从皈依到发愿都非常完整。首先要皈依上师三宝，然后发心，修上师瑜伽，再修破瓦法的正行。皈依和发心的仪轨也有很多种，在这里用的是请法偈里的皈依和发心仪轨，内容既熟悉又简单，非常方便。

现在很多人有疑问：“破瓦法这么殊胜，仪轨是否应该

念藏文？”不要这样想。关键是心，心诚就行。念汉文是为了方便。很多上师都要求念藏文，但是念藏文怕大家不明白含义，只念诵词句也没有多大意义。佛经都是由梵文翻译过来的，我们念的藏文也是由梵文翻译过来的，所以念汉文也一样。只要诚心祈祷，一样能得到加持。

开始诵仪轨内容：

一、皈依、发心（三遍）

诸佛正法贤圣三宝尊　从今直至菩提永皈依
我以所修施等诸资粮　为利有情故愿大觉成

二、四无量心（一遍）

愿诸众生永具安乐及安乐因
愿诸众生永离众苦及众苦因
愿诸众生永具无苦之乐　我心怡悦
愿诸众生远离贪嗔痴心　住平等舍

三、金刚七句祈祷文（三遍）

吽　欧坚耶杰呢向灿　巴玛给萨东波拉
　　雅灿巧格欧哲尼　巴玛炯内义色札
　　括德喀卓芒布果　且杰吉色达哲杰
　　辛吉洛协夏色所　格热巴玛色德吽

四、莲师心咒（随意念）

嗡啊吽　班匝格热巴玛色德吽

五、传承上师祈祷文

祈祷法身普贤如来王　祈祷报身金刚萨埵尊
祈祷化身极喜金刚尊　祈祷上师文殊友
祈祷上师西日桑哈　　祈祷上师加纳思扎

祈祷上师布玛莫扎　　祈祷上师莲花生大士
祈祷上师赤松德藏　　祈祷上师贝若扎纳
祈祷上师益西措嘉　　祈祷上师无垢光尊者
祈祷上师持明无畏洲　祈祷上师无畏如来芽
祈祷上师华智仁波切　祈祷上师蒋扬钦哲汪波
祈祷上师麦彭仁波切　祈祷上师晋美彭措法王

六、法王祈祷文

晋美作恰尊比得拉旺　彭措拉巴森杰云丹作
华伊潘迪炯内仁波切　珍巧华丹拉玛所瓦得

七、上师祈祷文

舍　欧门秋吉央吉颇庄得　地森桑吉根吉欧我涅
　　让信秋格欧森敦占比　扎伊拉玛切拉所瓦德

八、受四灌顶

上师三轮所现三种字　依次放光三光入三轮
三光同时入于三轮处　获得四种灌顶除四障
成为修习四道之法器　最后上师融入我合一
亲见离识之法身面目　愿藉此善功德我速得
证悟成就莲花生上师　一切有情众生皆不遗
悉皆安置于莲师果位

九、大圆满龙钦心髓往生法

唉玛吙
自现任运清净无边刹　圆满庄严西方极乐土
自身观为金刚瑜伽母
（若给别人念，自身念为他身或你身并观想）
一面二臂红亮持刀盖（托巴）

双足舞式三目视虚空　体内中央之中脉
粗细犹如竹箭许　具有空净光之管
上端开于梵净穴　下端关闭于脐下
心间阻断之节上　淡绿风团明点中
明观自心红舍（　）字　（给别人念，自心改为他心）
头顶一肘之上方
明观佛陀无量光　具足相好圆满身

十、顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛

（三遍或七遍，也可以念“南无阿弥陀佛”代替）

唉玛吙
境为自现了义密严刹　百倍信心彩虹萦绕中
皈处总集根本之上师　身非庸俗而为清澈身
吉祥无量光佛本体住　当以强烈敬信而祈祷
现前往生圣道祈加持　趋入密严刹土祈加持
愿获法身法界之佛地

（念三遍，三遍结束后，再念三遍最后四句，最后一句要再念三遍）

默念“舍”字五遍（每念一遍时，观想红色的舍字提升一次，念到第五遍时，观想红色的舍字提升到梵净穴。）

吼　吼　吼（　）（念三遍，每念一遍时，观想红色的舍字由梵净穴飞到头顶上的阿弥陀佛心间一次。）

十一、顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛

（三遍或七遍，也可以念“南无阿弥陀佛”代替）

顶礼佛陀无量光　祈祷邬金莲花生

大恩根本师悲摄　根本传承师引道

加持修成往生法　依此捷径趋空刹

吾等从此命终时　加持速生极乐刹（最后一句念三遍）

默念“舍”字五遍（每念一遍时，观想红色的舍字提升一次，念到第五遍时，观想红色的舍字提升到梵净穴。）

吽　吽　吽（念三遍，每念一遍时，观想红色的舍字由梵净穴飞到头顶上的阿弥陀佛心间一次。）

十二、顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛

（三遍或七遍，也可以念“南无阿弥陀佛”代替）

诶玛吙

极其稀有怙主无量光　大悲观音大力金刚手

我等专心致志而祈祷　修成往生深道祈加持

我等一旦出现死亡时（自己修持时念）

现已趣至后世之亡者（给他人念）

加持神识往生极乐刹（最后一句再念三遍）

默念“舍”字五遍（每念一遍时，观想红色的舍字提升一次，念到第五遍时，观想红色的舍字提升到梵净穴。）

吽　吽　吽（念三遍，每念一遍时，观想红色的舍字由梵净穴飞到头顶上的阿弥陀佛心间一次。）

啪的……（念五遍，把自己的心安住于佛圆满的五种智慧当中，在离戏实相的境界中入定，静坐一会。）

十三、长寿佛修法仪轨

救度众生主尊无量寿　遣除一切非时死亡尊

无依而苦众生所依怙　至诚祈祷世尊长寿佛

长寿咒（如自己修时念越多越好；给他人助念时不念。）

嗡　阿玛 ra 纳则万德耶唆哈（随意念）

显现非时死亡征相时　立时明见世尊长寿佛

即刻遣除死亡之魔力　并得无死持明之果位

（自己平时修破瓦法时，最好修长寿修法仪轨；平时也可以按照此仪轨修长寿佛。）

十四、回向偈

此福已得一切智　摧伏一切过患敌

生老病死犹波涛　愿度苦海诸有情

十五、麦彭仁波切极乐愿文

导师无量光垂念　如您所发菩提心

我发无上胜觉心　所造一切诸善根

西方极乐刹土中　生于胜王汝之前

一切广大佛子行　为欲圆满而回向

此生命终于净土　刹那化生极乐界

导师弥陀授记已　圆熟净德愿究竟

祈祷如来无量光　我发无上菩提心

一切善根皆回向　成就往生祈加持

十六、成就所愿誓言

以佛所获三身之加持　法性不变真谛之加持

僧众不退意乐之加持　如是回向发愿悉成就

十七、成就所愿咒

达雅塔　班赞哲雅阿瓦波达呢耶唆哈

十八、莲师心咒

嗡啊吽　班匝格热巴玛色德吽

我们现在念的是汉文，这样能明白仪轨的含义，边念边观想，才有效果，才能修成。只听上师念诵也不行，自己也要念。主要是诚心诚意，这特别重要。

现在我们只有七天的时间，在这七天内最好不间断地修破瓦法，白天或晚上都可以修。在百日共修期间，要求每天至少观修两个小时。

按照这个仪轨好好学，好好修，在这七天的时间里，若是能有往生的把握，是非常有意义、特别让人高兴的事！所以一定要珍惜，不要胡思乱想。破瓦法在修炼的时候和运用的时候不一样，修炼是修炼，运用是运用，是两回事。活着的时候修，临终时才可以用。如果活着的时候没有修，临终时怎么运用呢？

有的书里写得也不是特别清楚，容易让人产生误会。尤其是在汉地，很多居士对佛法理解得很好，但对密法理解得不是特别深。由于你们接触密法的时间短，机会少，更没有上师的指导，只是自己看看书，在网站上查查资料，听听光盘，这样不可能理解密法。

我们在藏地，需要学习、修行很多年，才能明白一点点的佛理，不是随随便便就能明白的。藏地也是同样，大部分人根本不了解藏传佛教，不懂藏传佛教的含义，尤其是密法，很深、很难懂。到喇荣五明佛学院学习过的人有二十多万，其中考上堪布的也只有二、三几百人，所以不是谁都能明白、理解这些的。

现在是末法时期，有些人特别喜欢不懂装懂，到处乱说，给很多修行人造成了障碍。这都不是好事！自己认真学，老

实修，修成了破瓦法以后，半个月或者一个月修一次，不长期间断就行，临终的时候就能运用破瓦法往生西方极乐世界了，多好啊！

莲花生大士说："通过修持能往生、能解脱的法谁都有；不通过修持能往生、能解脱的法，只有我有。""七天之内若是能认真精进，就能修成往生法。"

我们能遇到这个法是多么殊胜的缘分啊！大家一定要抓住机会，要珍惜，不要胡思乱想，否则会给自己的修行与成就造成障碍。如果总怀疑，永远都不可能解脱，不可能成就。重要的是心，一心一意、诚心诚意、认真老实、不欺骗自己才能成就。现在有些人就是喜欢欺骗自己，自以为很有知识、很有智慧，实际上没有！

修行上有没有进步，就看自己的性格有没有变化。如果相续中的慈悲心、菩提心增长了，对上师三宝真有坚定不移的信心了，才是真正有修行；反之就是没有修行、没有成就、没有智慧。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

往生法（五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续学修三想破瓦法。破瓦法有法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法、三想破瓦法和超度破瓦法五种，这次我们要修习的是三想破瓦法。

法身破瓦法是到临终中阴时能够往生的一种方法，报身破瓦法是到法身中阴时能够往生的一种方法，化身破瓦法是到轮回（转世）中阴时能够往生的一种方法，三想破瓦法是到临终时，即快到死位中阴、临终中阴时能够往生的一种方法。

我们都是学佛修行的人，如果今生没有成就之前就死了，靠三想破瓦法，也能使自己的神识往生到西方极乐世界，在西方极乐世界继续修行，最后也能成佛。三想破瓦法特别殊胜，如果能在这七天之内修成是最好的；如果没有修成，先打好基础也行，以后接着修。

我用藏文给大家念仪轨时，大家一定要全身放松，静静地坐着，不用做别的事情，只要诚心诚意地祈祷上师三宝、祈祷阿弥陀佛，就能得到上师、阿弥陀佛的加持。有没有感应，有没有成就，完全靠自己。如果自己有信心，肯定有感应，肯定有成就；如果没有信心，就不会有任何感应，也不会有任何成就。

不管什么时候，都要靠他力和自力。他力就是佛和上师的力量。上师三宝的力量和自己的力量合在一起，才会有感应、才会有成就。如果只靠上师三宝的力量就能够得到感应、得到成就的话，那轮回肯定早就空了，众生肯定早就都解脱了、成佛了。

信心有多大，加持有多大；信心有多大，感应有多大；信心有多大，成就有多大。完全靠信心！诚心诚意地祈祷上师三宝，一定能解脱，一定能成就。

昨天是修破瓦法的第一天，我们这里很多人就已经有成就的征相了；有的人从昨天到今天，只修了一、两次，就有

感应了；有的人明天会有感应；有的人也许到了第七天还没有感应，还没有成就的征相。这是由于个人的根基不同。

大家以前都没有学修过，仪轨也不熟悉，但慢慢就熟悉了，也一定能修成！汉文的仪轨内容，我们很容易理解。我们这个仪轨有破瓦法前行、正行、后行的修法，是非常完整的仪轨，按照仪轨学修就能达到圆满。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

往生法（六）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天继续学修三想破瓦法。修三想破瓦法主要有三个关键的地方：观想中脉，观想代表自己神识的红色“舍”字，观想去处是阿弥陀佛的西方极乐世界。

观想的内容不复杂，很简单。将自己所在的地方观想为西方极乐世界，这个不用观得很仔细，因为你也不知道西方极乐世界究竟是什么样子，只要在心里认为自己所在的地方是西方极乐世界就可以了。

将自己观想为金刚瑜伽母的时候，也不要太较劲、太执着，心里想自己是金刚瑜伽母就行。刚开始的时候看图像特别重要，要看比较标准、清晰的图像。法本里面有，可以仔细看看，然后就能观出来了，能大概地观出来就行。

将上师观想为无量光佛——阿弥陀佛，观想时也是看图

像。如果观不出法本里密宗的阿弥陀佛，观显宗的西方三圣也行。

自己所在的地方要观想为西方极乐世界，把自己观想为金刚瑜伽母，把上师观想为无量光佛——阿弥陀佛。密宗里的修法都是这样的，要将一切观为清净、圆满。在五种圆满的基础上才可以修密法，然后再修生起次第、圆满次第和大圆满。不是将不清净的东西观为清净，将不圆满的东西观为圆满，而一切本来就是清净、圆满的。如果你认识到了，并且证得了这个道理，这叫证悟、开悟；如果还没有证悟到，你也要相信这个道理，只要相信就行。

观想自己为金刚瑜伽母时，体内中央的位置有一条脉，这条脉叫中脉。其他的不用多想。

刚接触破瓦法，对破瓦法不太熟悉的人应该先学观想，观清楚后再念仪轨，念时最好边念边观想。熟悉了以后就可以直接念仪轨、边念边观想了。不要太执着，念到哪里就观想到哪里，念诵的仪轨和观想的内容是个完整的过程。

这个仪轨里有三个传承：一个是我们宁提派的，一个是竹钦派的，一个是白玉派的。除了中间的祈请文，这三个传承前后观想都一样。

中间默念“舍”字时，观想绿色的风团向上推动红色的“舍”字，最后推到头顶梵净穴的位置时叫“吼”；每叫一遍“吼”，“舍”字就飞到阿弥陀佛心间一次。叫“吼”的时候，观想自己的心已经跟阿弥陀佛的心与智慧融为一体了。最后叫五个“啪的”，进一步把自己的心完全安住于佛的五种圆满智慧当中，表示不退转，更深一步地安住、融入。

最后，在这个境界中静坐一会儿；念头又起来的时候，观想诸佛菩萨、传承上师们都融入西方三圣的体内，观世音菩萨和金刚手菩萨融入阿弥陀佛体内，阿弥陀佛融入自己的体内。这时，自己立刻变为长寿佛——无量寿佛，然后再念长寿佛心咒。

我念藏文仪轨时，你们不知道内容，不用观想那么多，主要是祈祷：一心一意、虔诚猛烈地祈祷上师三宝，阿弥陀佛，祈请加持。这样才能得到加持、得到感应，才能获得成就。

在这里，又简单地讲解了观想的内容及过程。念汉文仪轨观想时，身口意三门要完全放松下来，要慢慢地、轻松地、自在地观，念到哪观到哪。刚开始观不清楚也没关系，只要心诚就行。很多人有感觉，也有感应，有的人没有，但也不要着急。你们特意去找感觉时，根本找不到，在放松、自在的状态下才能找到感觉，才能得到成就。慢慢来，主要是放松。

我们修学破瓦法才两天，很多人就有感应，就有成就的征相了。其它的修法没有这么快，而破瓦法确实是这么快，是条捷径，这就是破瓦法的殊胜之处。如果你精进、认真修学，在七天之内一定能修成。都好好学，好好修，一定要珍惜，一定要坚持下去！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

往生法（七）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们现在修的往生法（破瓦法）特别殊胜，是解脱、成佛最捷径的路，没有比破瓦法更简单、更容易的方法了。这是特别殊胜的缘分，相当难得的机会！所以大家一定要珍惜，一定要高度重视，一定要学会破瓦法，修成破瓦法！

破瓦法是最殊胜的。莲师曾经说过，能够修持破瓦法的人，无论他的罪业有多深、多重，即使是天天杀害比丘、比丘尼，犯无间罪的人，也能往生，也能解脱、成佛。这是破瓦法的特点。莲花生大士还说过：通过修行能够解脱、成佛的方法谁都有，不通过修行能够解脱、成佛的方法只有我有。这也是破瓦法的特点。

修持破瓦法的人一定能解脱，一定能成佛，而学修破瓦法唯一的条件是信心——对破瓦法、对上师、对自己有信心。这三个信心有了，你才是合格的修破瓦法的人，否则就不适合修持破瓦法，即使修了，也不可能成就。

有的人对上师、对破瓦法有信心，但是对自己没信心，这样的人不会有什么成就。有的人很早就遇到了破瓦法，但是没有学修，没有珍惜；有的人对破瓦法、对上师、对自己的信心不是很具足——这都是下等根基的人。遇到了破瓦法，想学修、敢学修的人，才是上等根基的人。

有的人虽然看了很多书，懂了很多道理，但信心不足。总是怀疑——怀疑破瓦法、怀疑上师是否有这么大的力量与功德，然后觉得自己罪业、烦恼、习气深重，怀疑自己修不成。其实不用怀疑，年龄大、没有文化、没有时间、罪业深重，都不是障碍，关键是信心。只要有信心，有真诚心，一

定能修成破瓦法！这样往生就有把握了，这是主要的。

如果活着的时候没有学修，没有炼成，临终的时候也很难想起来，很难做到。所以平时就要下功夫，临终时才能往生到西方极乐世界。修的时候不会有危险，和用的时候不一样。现在有的人把修炼和运用混在一起了，给自己制造违缘和障碍，所以到现在还没有修成破瓦法。你已经遇到了这个法了，但是没有学修，临终时是不会有帮助的。都要具足信心，信心特别重要。一定要发心、发愿：为众生解脱，为众生成佛！

你发心为众生学佛，发愿为众生成佛，这是对上师三宝最大的供养，也是对父母众生最大的布施。供养、布施有很多种，但是法供养、法布施最圆满、最殊胜。对上师三宝，你可以没有别的供养，但是不能没有法供养；对父母众生，你可以没有别的布施，但是不能没有法布施。否则即使学修了，也是白学白修，不会解脱、成就。

一定要在这次学会破瓦法，修成破瓦法。如果你在七天内没有学成，但得到了传承，学会了方法，以后可以接着修，也一样能修成。修破瓦法的时候身心一定要保持适度，不要太松，也不要太紧，在非常自然、特别自然的状态中，才能感应，才能证得破瓦法的这些境界。身口意三门完全放松下来，再接破瓦法的传承，然后再修破瓦法才能有感应，才能成就，才能证得。

在任何时候修法都一样，不能特意去找感觉，越找感觉越找不到。放松自己，在特别自然的状态下才会找到感觉。这也特别重要。

我们这些坛城，包括大圆满法 UC 房间，也属于坛城，

都特别清净。我和我的上师之间没有任何矛盾，也特别清净。我对上师有具足的信心，我的上师对自己的上师也有具足的信心，所以我们这个传承一直特别清净，没有任何的染污。我和这些坛城主与房间服务人员说过，人数不重要，重要的是清净。你们这些金刚兄弟姐妹之间、同修道友之间不能有任何的矛盾，不能有不好的想法和看法。如果有矛盾了，要立刻忏悔。经常在一起，互相之间难免会产生误会，也会产生矛盾，但是没有事，立刻忏悔就行，在心里不能有任何痕迹，否则修行的根本就没有了。即使继续学修，也是白念白修，你要远远地离开坛城，离开道场，否则还会对别人有影响，会造成障碍，对自己没有什么好处，对大家也没有什么好处。

我们的坛城特别清净，传承也特别清净，我们这些金刚道友之间相处和谐，也很清净，这是我们的一个特点。在喇荣五明佛学院，法王如意宝也经常说这个问题，就是提醒大家要团结和睦，不要有其他乱七八糟的事情。虽然我们这些坛城现在规模很小，但数量不重要，重要的是质量。哪怕是一两个众生能解脱成佛，也有意义。

有些人自心不清净，对法、对上师、对金刚道友们没有信心，总是到坛城、到网络讲堂来捣乱，这些人都是魔，这些人最好别参与，对自己没有好处。每一个坛城，包括我们的网络共修讲堂也是，肯定有很多护法护持。如果到坛城来捣乱，对上师没有信心，对法没有信心，对金刚道友们没有信心，肯定会受到护法的惩罚。有这个必要吗？对自己的今生不会有好处，来世也不会有好处。今生在生活上、工作上、身体上肯定会有很多障碍，身体不好，家庭不好，工作也肯

定不好；来世就更不用说了，就是一个下场。

今天讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

往生法（八）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天学习的也是破瓦法。破瓦法非常殊胜，大家都一定要好好学修。在我们共修的这几天里，能修成是最好的，最起码也要学会。

抓紧时间！寿命是无常的，死期是不定的，什么时候死谁也说不清。很多人肯定没有今天会死的准备，但人的生命就在呼吸之间，一口气吸进来、呼不出去了，或者呼出去、吸不进来了，就死了。死是最简单、最容易的一件事情，为什么不做准备呢？我们天天讲，六道轮回都是痛苦，一处也没有安乐，以后再也不能流转轮回了。我们已经得到了这么殊胜的法门，怎么还不抓紧时间修持，等什么呢？

修行不能等待，只有通过不断的修持才能做到；如果你不修、不炼，到临终的时候很难想起来，很难做到！现在我们身体好好的，在特别柔软的床上安睡，突然做恶梦了，那时应该能忆念起上师和佛菩萨，但是你想起来了吗？手忙脚乱的，痛苦、着急得不知道怎样好，枕头都哭湿了，吓得全身都是汗，也没能忆念起上师三宝。到临终的时候，四大分散那种极大难忍的痛苦，不是你平时做恶梦能比的。临终的

时候更迷乱、更痛苦，你能想得到上师三宝吗？

“带业往生”说起来简单，但到临终的时候不可能想得起来阿弥陀佛和西方极乐世界，不可能放下一切！如果那时你能放下了，一心一意忆念“阿弥陀佛”求往生，你就能解脱，就能往生到西方极乐世界。但是很难！当你知道自己将要在这个世界消失，家庭、儿女、金钱、财产等一切都要失去，什么也带不走的时候，你根本放不下！一边被巨大的病苦折磨，一边牵挂那些世间琐事，根本想不到佛，想不到西方极乐世界。如果想不到，就无法往生，无法解脱。因此，我们唯一要做的，就是在活着的时候抓紧时间学修，这样到临终的时候才不会害怕，才能想起来上师三宝，才有往生的把握。

遇见了这么殊胜的法，如果不抓紧时间学修，就这样等着、等着。等到老、等到死，你就会后悔的！已经直接告诉你了，八万四千法门中，不通过修行就能成就的方法只有一个——破瓦往生法。但如果你认为还有比这个法更殊胜的法，那就没有办法了，那就再去找吧。现在有这么殊胜的机缘都不珍惜，还指望学什么、修什么呢？还有比你更愚痴的人吗？说也没用，也不听，没办法。这就叫没有福报，没有善根，没有缘分！

解脱不难，成佛不难，难在不相信——不相信佛法，不相信上师，不相信自己。这就是你的业障、烦恼和习气！除此之外，没有什么可忏悔、可断除的。

仔细观察一下自己的相续，你已经学佛修行很多年了，对今生的解脱有把握吗？对临终往生有把握吗？对即身成佛有把握吗？如果没有把握，就不要再欺骗自己，一定要把

握好这次机会，要学会、修成破瓦法。以后如果有时间，八万四千法门都要学、都要修；如果没有时间，也没有关系，因为我们今生往生、解脱已经有把握了。多轻松，多自在啊！

这都是佛说的，我们都是佛弟子，我现在替佛把这些道理讲给你们，提醒你们抓紧时间，不要浪费时间、浪费生命。还在那边忙什么呢？天天匆匆忙忙、辛辛苦苦、昏昏沉沉，那么多烦恼、那么多痛苦，操心操的，三十岁头发就开始白了。忙得还不够啊？那没有办法了，接着混吧，接着轮回吧！

人的苦不算苦，地狱、饿鬼、傍生的这些痛苦，你能受得了吗？佛说的三世因果、六道轮回的过患都是事实！善有善报，恶有恶报，不会有丝毫的差错。所以一定要珍惜这次解脱的机会。我们学修破瓦法已经好几天了，很多人还没有学会，还没有修成。不要这样，一定要认真、精进，好好地学修。

我们修破瓦法用的三个仪轨都特别殊胜，都有不可思议的加持力。你们听的时候一定要将身口意三门完全放松，在特别自然的状态下接受传承，接受加持。能够得到加持，就不可思议了！也不要特意去找感觉。有的人一修起来就去找感觉，没有找到感觉心里就懊恼、着急、上火。不要着急，没感觉就没感觉，把这个自然的状态保持下去，就一定能找到。

我念汉文的仪轨，你们都能理解，这也是方便。你们跟着我念时，念到哪里观想到哪里，心里不要想别的，只想仪轨的内容。只要你对破瓦法、对仪轨有信心，念汉文和念藏文都一样有加持；如果没有信心，就不会有任何加持。不要有那么多的怀疑，关键是信心。皈依、发心、上师瑜伽是破瓦法的前行修法；长寿佛祈祷文、长寿佛心咒、极乐愿文、

回向文等是破瓦法后行的修法；中间是正行的修法，那个时候一定要把注意力放在观想的内容上。

大家都学得很好，非常认真、精进。今生有修持破瓦法的缘分和机会，这说明你们是有大福报、大根基的人，今生一定能解脱。很多人根本不了解佛法，尤其不了解藏传佛教，说不能修三想破瓦法，修了神识出去就回不来了；还有人怕修了对身体不好……这都是不可能的！我到汉地以后才听到这些说法，在藏地从来没有听说过这些。我们从小的时候就开始学、炼，哪有这些事呢？这都是自己的烦恼、习气，不懂装懂，到处乱说；自己不修还影响、障碍别人的修行。这种人永远也不可能解脱，太可怜了！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

往生法（九）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容也是破瓦法。破瓦法特别殊胜，是通向解脱的最捷径的路。通过修持破瓦法，谁都可以在临终时往生净土。其它很多殊胜的法，一般人都学不了、修不成。破瓦法同其它的法不一样，即使刚学佛，刚皈依，刚入门，甚至罪孽深重的人，只要对破瓦法、对上师、对自己具足信心，也可以修，可以学，而且一定能学会，一定能修成。

每个人都需要学修破瓦法，所以我们一定要珍惜、重视，

最好这次都能修成，最起码要学会方法，以后再接着修。

三想破瓦法主要观想三点：中脉、红色的舍字、往生西方极乐世界。我们念阿弥陀佛名号时，先念三遍长的顶礼句“顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛”，接着再念二十一遍“南无阿弥陀佛”，因为大家比较熟悉这些，这样效果会好一些。金刚七句祈祷文、莲师心咒、传承上师祈祷文、法王祈祷文、上师祈祷文、受四灌顶，这些都属于是上师瑜伽的内容。从“大圆满龙钦心髓往生法”开始，是破瓦法的正行。

我们讲过，破瓦法非常殊胜，非常不可思议。这些功德都是莲花生大士说的，大家一定要相信。

除了信心，修破瓦法不需要其他条件。有人说需要灌顶，其实灌顶也是为了让你生起信心。如果你对破瓦法、对上师、对自己没有信心，即使你以前接触过密法，得到过千万次的灌顶也没有用，你也不是合格的修破瓦法的人。这样的人即使学了，也不可能学会；即使修了，也不可能成就。如果对上师、对破瓦法不但没有信心，反而还有邪见，这样的人不允许参加破瓦法的学修。即使参加了也没有好处，反而还有害处，所以没有必要冒这个险。

如果以前没有接触过密法，也没有得到过灌顶，但是对破瓦法、对上师、对自己都有坚定的信心：在上师的加持下，能够修持这么好的法，我一定能学会，一定能修成。这样你就是最合格的修破瓦法的人。这样你一定能学会，也一定能修成。如果对破瓦法、对上师、对自己也有一些信心，可信心不是特别具足，也可以学修。但是要逐渐地了解、熟悉这

些，慢慢地培养信心，包括对自己的信心。

我给大家传破瓦法，没有其它的条件，只有这些。大家好好发心发愿：今生为众生一定要解脱成佛！只有发大心、发大愿，才能实现心愿！其实解脱成佛是件很容易的事，一点也不难。所谓的“难”是不相信，总持怀疑态度。依止上师的目的，就是有些事情自己能决定，就自己决定；自己不能决定时，要请教上师。不要道听途说，给自己制造违缘障碍，这样会着魔的。一定要注意这些。

我希望大家，也可以说请求大家，下决心、做决定：虽然我们现在还没有解脱成佛，但我们一定要在今生解脱成佛！很多人已经跟着我发心发愿了，有些人还没有发心发愿；但如果你们真要学修，就一定要发心发愿。

我们修学的主要内容是净土与大圆满法：一个是净土法——破瓦法，是临终往生的方法。另一个是大圆满法——即身成佛的方法。每个人对自己都要有最高的要求，就是修习大圆满法，让自己即身成佛；最起码也要修习破瓦法法临终往生。这也是我对大家的要求。

即身成佛唯一的方法就是无上光明大圆满法，如果你想即身成佛，就一定要修习大圆满法；临终往生唯一的方法就是净土法，如果你想临终往生，就一定要修习净土法。即身成佛和临终往生是我们共同的愿望与目的。所以不要马马虎虎的，今天学这个，明天学那个，实际上什么也没学会；今天修这个，明天修那个，实际上什么也没修成。这也是虚度人生，荒废生命。

我们现在修习的净土与大圆满法，是今生解脱、成就最

佳的方法。别的法虽然也好，但这两个法对我们来说是最合适、最相应、最有利的。一定都要下决心、做决定，好好地学习，好好地修持，不再欺骗自己。这样临终时都能往生，最好今生就能成佛。多好啊！

有时候我也很高兴，因为周围的这些人，变化太大了，进步太快了。我弘扬佛法也不是一件很容易的事。我以前不会汉语，二零零三年才开始接触，而且学得也不是特别好，现在说汉语也不是很流利，但是我也利益了很多众生，帮助了很多众生。当然，这不是我的功德。你们对上师三宝有信心，这是最大的功德。

我汉语说得不太好，但是为什么还着急搞百日共修呢？因为很多人都想学佛修行，但是不知道怎样学、怎样修；也想解脱成佛，但是不知道怎样才能解脱成佛。虽然以前也学习了佛法，但是没有系统地学；虽然也修持了佛法，但是没有按次第修。所以我特别急着教大家，怎样学修，怎样达到我们的愿望和目的。通过百日共修，很多人都有了修行的目标和方向，这是一件非常好的事情，说明举办百日共修非常有意义！

在百日共修期间每天做回向的时候，我都将讲法的功德回向给大家，回向给一切众生。我自己不需要任何回报，也不要任何功德。只要能利益你们，能让你们解脱成佛就可以了。很多人学修得都非常好，都比我好，你们在这里也没有什么可学可修的，但这也是一种缘分。我的发心是清净的，你们也是诚心诚意的，这样一定能得到上师三宝的加持。上师三宝的加持是不可思议的，只有在上师三宝的加持下才能证得，才能成就、成佛。这些都特别重要。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满、扎西德勒！

往生法（十）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天是我们学习破瓦法（往生法）的第十天，也是最后一天。前三天主要是学习，后七天主要是修持。

修持破瓦法，别的都不重要，重要的是信心——对破瓦法、对上师、对自己的信心。我们都是相信佛法的人，所以一定要相信破瓦法的功德，一定要相信上师三宝的加持力，一定要相信自己的本性是佛，相信自己也能成佛。其实每一个人都可以成佛，每一个人都可以做佛，这都不是很难。

一定要培养对上师三宝的信心。如果信心具足了，一切就都有了；如果信心不具足，什么都得不到。佛法和其它的学问不同，佛法主要是靠恭敬心和信心获得的。只要对佛法有一颗虔诚之心，有一颗坚定不移的信心，就能得到成就。年龄大、没有文化或者没有时间，都不是学佛的障碍。以前也有很多这样的公案，现在在藏地和汉地也有很多的成就者连字都不识，但是也开悟、证悟了。这是什么原因？因为他们是大根基——信心足。如果没有信心，即使学得再多，懂得再多，即使能够背诵、讲解三藏十二部所有的经典，也没有用，佛法里讲的这些成就，你一点也得不到。

所以，一定要培养信心，不要总是怀疑。你不是相信佛、

相信上师、相信佛法吗？你既然信佛了，皈依上师三宝了，还怀疑什么？有具足的信心，比什么都好。你真正得到了上师三宝的加持，才会知道“不可思议”的道理。虽然我们经常说“不可思议”，但实际上你根本理解不了、接受不了这些，但这真的都是不可思议啊！对上师三宝有具足的信心，才能得到加持；在上师三宝的加持下，才能获得成就。

什么是上师的窍诀？如果对上师的信心具足了，那时一切都是窍诀，哪怕是上师瞪你一眼，也是窍诀。那时开悟容易，成就、成佛都容易，而且是最容易的。如果对上师的信心不具足，即使上师天天给你灌顶，天天给你传讲大圆满法等殊胜的法要，也没有用，对你而言也不是窍诀。

这次参加破瓦法共修的人当中，有些人年龄大、没有文化，但是有征相，真成就了。有的人成就的比破瓦法的成就还高；有的正好就是破瓦法的成就；有的还没有成就，但是也有感应了。这些都非常不可思议！参加共修的这些人当中，有些人懂得多，有文化、有知识、有学问，但是到现在还没有出现征相，连相应的感应都没有。这是什么原因？就是信心不具足。慢慢来，如果信心具足了，你就快要成佛了。

学修破瓦法，关键是对破瓦法、对上师、对自己有信心；但这不是件容易的事。如果没有信心，就一定要培养信心。我们学习佛法，研究佛法，修各种法门，消业积福，最终的目的都是为了培养对上师三宝的信心，培养对自己的信心。

我们在念诵破瓦法时，要把自己的身口意完全放松下来，在自然的状态中祈请上师三宝，加持自己临终时能够往生。

在这七天的修持中，很多人有了成就的征相，大部分人

都有了感应，都体验了破瓦法的功德和力量，我也随喜各位的功德。你们对上师三宝有信心，尤其是对破瓦法有信心，这非常好。希望大家以后要不间断地修持破瓦法，自己修也行，跟着光盘修也行。这次出现成就征相的人，以后不要长期间断，一个星期、半个月修一次就行；现在还没有出现征相也没关系，慢慢来，这也是一个过程。方法都已经学会了，传承也有了，可以接着修，有时间就修，一直修到出现征相了，才可以停止。一定要抓紧时间，精进认真地学修，这都是自己的事，不是别人的事。

征相有很多种，我们在前面也讲过，头顶发硬、发胀、变软，这都是征相，不一定是头顶出现小洞、流黄水。传统上有插吉祥草的习惯，但是后来就没有这种做法了。我以前在藏地跟上师修破瓦法时，也没插过。有的人肯定开顶了，插也没问题；但有的人可能还没有，不太容易插进去。插吉祥草只是一种验证，没有什么太大的意义，关键是自己的感觉。现在很多人都感觉跟上师相应了，感觉见性了，还有人感觉头顶打开了，自己的心识出去了，这些都是征相。知道自己有这些感应就行，插不插吉祥草无所谓。

这次没有出现征相的人不能放松，应该更加努力地学修。最好不要等我劝你学修，你自己要关心、重视自己的来世，考虑怎样了脱生死。这是大事，不是小事！我们修习正法的时候，要像饥饿的牦牛吃草一样，特别用心，前一口还没有吃完，就急着吃下一口。我们都是渴望解脱成佛的人，但是解脱成佛不是特别容易！所以一定要用功修行。现在很多人都不肯下决心，下功夫，这样永远都不可能成就。

“我没有时间。”“我年龄大了。”“我没有文化……”不要说这些。都是借口！这是给自己的修行、解脱、成就，制造最大的违缘和障碍。

以前我也曾经怀疑过，有的人一个字也不认识，没有学过什么，也没有念过什么，怎么能证悟、开悟呢？我们研究五部大论的时候耍小聪明，但是后来我特别惭愧，不能那样想。关键是信心，如果有信心，怎么都行；如果没有信心，懂再多，再聪明，也没有用，也不可能取得任何成就。我现在特别相信那些没有文化、年龄大的人能够取得成就，因为他们都有一颗虔诚的心，所以一切都包括了。

参加百日共修，尤其是参加破瓦法共修的人当中，那些年龄大、没有文化的人，他们说自己的感受和体会时，我是真的相信，你们也应该相信。他们当中肯定有取得成就的人，肯定有开悟、证悟的人；而有些人耍小聪明，认为自己看的书多，懂的多，总是疑神疑鬼的。“我修了这么多年，到过佛学院、寺院，依止过某位上师、某位法王，我却没有开悟证悟；他刚刚学佛修行，怎么可能这么容易就开悟证悟呢？”不要讲这些，这都是自己的问题。你总是东跑西颠，东学西学的，实际上什么也没学会，什么也没修成。他虽然刚进入佛门，刚接触佛法，但是没有那么多杂念，能一心一意地依止上师，精进认真地修学，所以开悟证悟了，这没有什么可嫉妒的。如果你不承认，不相信，那是你的嫉妒心、傲慢心。觉得自己是老居士，很聪明，很懂佛法的知识，一开口讲的都是一地、十地菩萨的境界，实际上都是鹦鹉学舌，什么也没有学会。佛经上的内容，即使你都能背下来，也没有用，

因为你根本不懂其中的含义。鹦鹉学舌时，你教它什么它就念什么。你教它说:“你好”，它也会说:“你好”，但是它根本不知道“你好”是什么意思；你教它说：“hello”，它也会说：“hello”；你教它说：“hello 是你好的意思”，它也会说：“hello 是你好的意思”，但是它根本没有明白是什么意思。所以别欺骗自己。

相信不可思议，相信上师三宝的加持不可思议。你只有相信了，才能体会得到。我现在特别相信不可思议。一位没有文化、一个字也不识，八十多岁的老人，说自己有觉受，开悟证悟了。我真的相信，肯定有这样的。

怀疑是成就最大的障碍，别制造障碍。你们这些居士们都非常好，都特别虔诚，都是真心想学、想修，真心想解脱成佛的人。我为什么发心学汉语？因为我初到汉地时，根本没想到你们是这么虔诚。藏地的小活佛来汉地，大家一听说是活佛，都把他当作真正的活佛或佛来虔诚地恭敬、供养，让我特别感动。很多居士都是真心想解脱，想成就，想成佛的，但是不知道方法，不知道该怎样修、怎样做；对佛法的理解也不深，学佛修行特别盲目，没有什么结果和成就。所以我才发心学汉语，给大家讲经说法。

我对你们这些居士很有信心，你们一定能解脱，能成佛。如果像你们这样虔诚的人不解脱，不成佛，那什么样的人能解脱、成佛啊？有些居士现在的状况，和刚与我结缘时相比较，好像变成了一个人，性格、身体、家庭、工作等各个方面都变得特别好，这都是佛法的力量。我发心、发愿讲经说法，是因为佛法的力量不可思议。不管是谁，只要学修了佛

法，就能得到解脱，得到成就，得到真正的幸福和永恒的快乐。这是佛法的功德。

我特别崇敬佛法，特别愿意讲经说法，这是我的事业。我说过，我不要求人的数量，只要求人的质量。哪怕有一、两个人真正想学修，我也真心讲法、传法。如果是真心地想学修，当然人越多越好；如果不是真心想学、想修，总是没事找事、捣乱、不团结，来了对自己没有好处，对大家也没有好处，人多了没有意义。国家崇尚团结，佛教崇尚团结，佛法里讲的也是团结，所以我们一定要团结和睦、和谐相处。

一个家庭有“和”，这个家庭就是个和睦的家庭；一个村子有“和”，这个村子就是个和乐的村子；一个国家有“和”，这个国家就是个和谐的国家；整个世界有“和”，这个世界就是和平的世界。

坛城里为什么要有根本戒？就是为了团结和睦。如果到坛城和道场，不团结、不和睦，不会得到佛法，不会得到加持；如果能够团结和睦了，肯定有加持，肯定能成就。我们这些坛城和道场都特别清净，就是因为我们特别和睦。我严格地要求大家要团结和睦，不团结的人就不要到坛城来。

每个坛城、道场都一样，没有团结就没有意义。因为如果不团结，就不可能有佛法，也不可能有任何成就。现在很多寺院都没有和，总有一些人爱找事，这都是不清净的道场。团结、和睦的坛城、道场，才是真正清净的坛城、道场。团结和睦是佛法的核心。如果你做不到，就别学、别参加了，对大家都没有好处。

我们大圆满法 UC 房间，也不是一般的房间，而是一座

网络坛城，有很多善神护法的护持。大家进房间时心里要观想：我进入了大圆满法的坛城，就是进入了清净刹土，一定能得到上师三宝的加持和善神护法的帮助。我们不能只是进来看一看、玩一玩，浏览一下就走了。如果你没有信心，甚至还诽谤、捣乱，说长道短，挑三拣四，这样不但得不到加持，还会受到善神护法的惩罚，不会有好结果的。

房间的管理人员也要记住，一定要保持坛城的团结和清净，如果有人捣乱，可以直接关麦。这是我们自己发心建的坛城，我们有这个权利。如果是清净的人，越多越好，我们非常欢迎。这是我们共修的地方，是我们共同的家，进入我们的 UC 房间就是回家了。现在只是几个人当管理员，以后大家都可以发心当管理员，如果有什么事情了，大家都应该共同承担责任，照顾好自己的家人。有些人觉得自己不是管理员，发生一些事情了，只是在一边观看。这说明你的发心还没有到位。不能这样。要照顾、尊重周围的人，还要遵守国家的法律法规，这都是我们学佛人应该注意的地方。

搞好团结，好好地学修，一定能成就。依止上师的目的就是一心一意、脚踏实地地跟上师修到底，这是最关键的。对佛、对上师应该恭敬、供养的地方，我们一定要恭敬、供养。无论何时我们都要跟佛菩萨、上师善知识好好学修。

我们在社会当中，肯定会遇到各种各样的对境，也肯定会遇到各种各样的人，不要在乎这些。上师法王如意宝给我们的最后教言是："即不要扰乱其他众生的心，也不要动摇自己的决心。"

这几天我们学习、修持了往生法（破瓦法），这是一种

临终时往生西方极乐世界的方法，主要是靠阿弥陀佛的愿力与加持。在往生仪轨的后面，是长寿佛心咒。密宗里讲的长寿佛就是阿弥陀佛。修长寿佛的人今生能健康，能吉祥如意。阿弥陀佛是无量光佛、无量寿佛的意思。

今天在房间的人都是真正能修行佛法的人，我给大家灌长寿佛的灌顶。这次灌顶没有事先通知，没有人知道，就靠缘分。谁能参加，谁就有缘分。接受灌顶时，要把自己的身口意三门完全放松下来，在非常自然的状态下接受长寿佛的灌顶。

我今天给予大家长寿佛灌顶，也等于供养大家了。你们得到了长寿佛的灌顶，以后可以念长寿佛心咒，最好是每天不间断地念，这样一定能有不可思议的加持，也一定能成就。往生法里有长寿佛的修法，你们也有了传承，一定要珍惜破瓦法，珍惜无量寿佛的修法。

我相信今天晚上参加法会的人，都是合格的接受此法的人，因为这里肯定有护法的安排。护法有神通，知道谁是合格的弟子。我没有神通，不好观察，不知道真正合格、如法的弟子在哪里，是在身边还是在别处。但是每一个法门、每一座坛城都有很多护法，他们会观察，会安排。这也是缘分，相信一切都是护法的安排，都是上师三宝的安排。一定要珍惜这个法，好好学修，以此报答上师三宝的恩德。

一切都很吉祥、很圆满，我们在法喜充满中，圆满结束了往生法（破瓦法）的修法。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！